



木瓜眉豆猪腱汤

以木瓜制作汤水，清甜又滋润。
加入眉豆及猪腱肉，更能增加
汤水的蛋白质含量，补充营养。



材料

1. 木瓜	12両 (约480克)
2. 眉豆	1両 (约40克)
3. 猪腱	8両 (约320克)
4. 玉米	1条 (约230克)
5. 清水	6碗

调味料

1. 盐	1/4茶匙
------	-------



制法

1. 木瓜洗净去籽去皮，玉米洗净去衣，切件备用。
2. 眉豆洗净，清水浸泡约30分钟沥干备用。
3. 猪腱洗净，切件汆水。
4. 大火煲滚清水和所有材料，再转慢火煲约2小时。
5. 最后加入盐调味即成。



营养 / 烹调小秘方

1. 木瓜含β-胡萝卜素，能在人体内转化成维生素A。维生素A协助夜间视力，及维持皮肤和黏膜组织的健康。
2. 眉豆含水溶性纤维素，可结合与胆固醇相似的油脂物并排出体外，有助降低血液中胆固醇。



特别餐注意事项

● 糖尿餐

木瓜、眉豆及玉米含丰富醣质，建议每餐饮用不多于一碗汤，并与1/2汤匙饭(1/2份醣质)换算。如食用汤渣，每份须与2汤匙饭(2份醣质)换算。

● 低普林餐

适量进食猪肉，须计算在整日的「肉、鱼、蛋及代替品」的进食分量中，避免过量进食。

营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	228
碳水化合物(克)	23
蛋白质(克)	20
脂肪(克)	6
纤维素(克)	4
钠质(毫克)	217

