



# 木瓜眉豆猪腱汤

(4人分量)

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 $\beta$ -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



卫生署

卫生署长者健康服务

网站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

长者健康信息专线：2121 8080



长者健康服务