



木瓜眉豆豬腱湯

以木瓜製作湯水，清甜又滋潤。加入眉豆及豬腱肉，更能增加湯水的蛋白質含量，補充營養。



材料

- | | |
|-------|-------------|
| 1. 木瓜 | 12兩 (約480克) |
| 2. 眉豆 | 1兩 (約40克) |
| 3. 豬腱 | 8兩 (約320克) |
| 4. 粟米 | 1條 (約230克) |
| 5. 清水 | 6碗 |

調味料

- | | |
|------|-----|
| 1. 鹽 | ¼茶匙 |
|------|-----|

製法

1. 木瓜洗淨去籽去皮，粟米洗淨去衣，切件備用。
2. 眉豆洗淨，清水浸泡約30分鐘瀝乾備用。
3. 豬腱洗淨，切件汆水。
4. 大火煲滾清水和所有材料，再轉慢火煲約2小時。
5. 最後加入鹽調味即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 木瓜含β-胡蘿蔔素，能在人體內轉化成維生素A。維生素A協助夜間視力，及維持皮膚和黏膜組織的健康。
2. 眉豆含水溶性纖維素，可結合與膽固醇相似的油脂物並排出體外，有助降低血液中膽固醇。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

木瓜、眉豆及粟米含豐富醣質，建議每餐飲用不多於一碗湯，並與½湯匙飯(½份醣質)換算。如食用湯渣，每份須與2湯匙飯(2份醣質)換算。

● 低普林餐

適量進食豬肉，須計算在整日的「肉、魚、蛋及代替品」的進食分量中，避免過量進食。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	228
碳水化合物(克)	23
蛋白質(克)	20
脂肪(克)	6
纖維素(克)	4
鈉質(毫克)	217

