



(4人分量)

# 南瓜鲜奶西米露

这款甜品选用秋季当造的南瓜，利用南瓜天然的香甜，可减少用糖量。加入低脂奶更能增加甜品的钙质含量。



## 材料

1. 南瓜 8两 (约320克)
2. 西米 1两 (约40克)
3. 低脂奶 240毫升
4. 冰糖  $\frac{3}{4}$ 两 (约30克)
5. 清水 6碗  
(其中4碗煮西米用)

## 制法

1. 南瓜洗净，去皮去籽切件，蒸10至15分钟至软身，压成糊状备用。
2. 煲滚4碗水，放入西米中火煮5分钟，熄火盖上锅盖焗10分钟至西米变成透明，冲水过冷河沥干备用。
3. 煲滚2碗水，加入冰糖和低脂奶，慢火煮至冰糖溶解。加入南瓜糊拌匀。
4. 最后加入西米拌匀即成。

## 营养 / 烹调小秘方

1. 南瓜含丰富醣质、钾质及 $\beta$ -胡萝卜素，质地软脆，适合长者补充营养。
2. 可用紫薯代替南瓜，紫色色彩鲜艳，能增进长者食欲。
3. 市面上的西米露糖水多加入椰汁制作，饱和脂肪含量较高。此食谱以低脂奶取代椰汁，既增加钙质摄取，又能减少摄取饱和脂肪。

## 特别餐注意事项

### ● 糖尿餐

用代糖代替冰糖，留意部分代糖遇高温会失去甜味，建议熄火后才加入。每份仍须与3块梳打饼 (1- $\frac{1}{2}$ 份醣质) 换算。

## 营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	147
碳水化合物(克)	24
蛋白质(克)	3
脂肪(克)	1
纤维素(克)	1.5
钠质(毫克)	116.5

