

南瓜鮮奶西米露



這款甜品選用秋季當造的南瓜，利用南瓜天然的香甜，可減少用糖量。加入低脂奶更能增加甜品的鈣質含量。



材料

1. 南瓜 8兩 (約320克)
2. 西米 1兩 (約40克)
3. 低脂奶 240毫升
4. 冰糖 ¾兩 (約30克)
5. 清水 6碗
(其中4碗煮西米用)

製法

1. 南瓜洗淨，去皮去籽切件，蒸10至15分鐘至軟身，壓成糊狀備用。
2. 煲滾4碗水，放入西米中火煮5分鐘，熄火蓋上鍋蓋焗10分鐘至西米變成透明，沖水過冷河瀝乾備用。
3. 煲滾2碗水，加入冰糖和低脂奶，慢火煮至冰糖溶解。加入南瓜糊拌勻。
4. 最後加入西米拌勻即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 南瓜含豐富醣質、鉀質及β-胡蘿蔔素，質地軟脆，適合長者補充營養。
2. 可用紫薯代替南瓜，紫色色彩鮮艷，能增進長者食慾。
3. 市面上的西米露糖水多加入椰汁製作，飽和脂肪含量較高。此食譜以低脂奶取代椰汁，既增加鈣質攝取，又能減少攝取飽和脂肪。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

用代糖代替冰糖，留意部分代糖遇高溫會失去甜味，建議熄火後才加入。每份仍須與3塊梳打餅 (1-½份醣質) 換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	147
碳水化合物(克)	24
蛋白質(克)	3
脂肪(克)	1
纖維素(克)	1.5
鈉質(毫克)	116.5

