

以夏季当造的冬瓜作为主要汤料，配合低脂肪的瘦肉煲汤，解暑又清甜。夏日天气炎热，流汗或比其他季节多，饮用此汤水更能协助补充水分。



# 冬瓜粟米瘦肉汤

## 营养分析：(1人分量，连汤渣计)

热量(千卡路里)	182
碳水化合物(克)	15
蛋白质(克)	18
脂肪(克)	6
纤维素(克)	3.4
钠质(毫克)	195



## 制法：

1. 冬瓜洗净去瓤连皮切片，粟米去衣洗净切段，瘦肉洗净出水备用。
2. 煲滚6碗清水，将所有材料放入煲内，煲滚后用慢火煲2小时，加入盐调味即可饮用。

## 材料：(4人分量)

1. 冬瓜 1斤(640克)
2. 粟米 1条(约197克)
3. 瘦肉 8两(320克)
4. 蜜枣 1粒(约24克)
5. 姜片 4片
6. 水 6碗
7. 盐 ¼茶匙

## 营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 瘦肉含丰富蛋白质，可选用去肥猪腱煲汤，既含较低脂肪亦更容易咀嚼。
- ✓ 进食冬瓜及粟米可增加摄取纤维素。

## 特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：不加蜜枣。进食每份粟米汤渣，须与½汤匙饭(½份醣质)交换。



卫生署

卫生署长者健康服务  
网站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
长者健康资讯专线：2121 8080



长者健康服务