

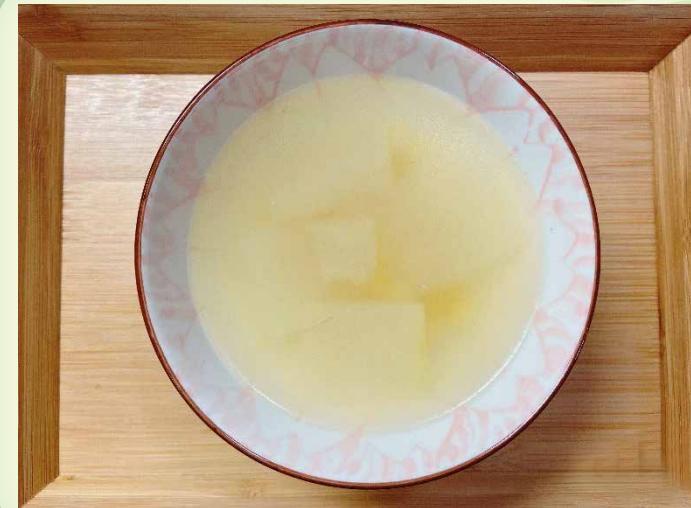
以夏季當造的冬瓜作為主要湯料，配合低脂肪的瘦肉煲湯，解暑又清甜。夏日天氣炎熱，流汗或比其他季節多，飲用此湯水更能協助補充水分。



冬瓜粟米瘦肉湯

營養分析：(1人分量，連湯渣計)

| | |
|-----------|-----|
| 熱量 (千卡路里) | 182 |
| 碳水化合物 (克) | 15 |
| 蛋白質 (克) | 18 |
| 脂肪 (克) | 6 |
| 纖維素 (克) | 3.4 |
| 鈉質 (毫克) | 195 |



製法：

1. 冬瓜洗淨去瓢連皮切片，粟米去衣洗淨切段，瘦肉洗淨出水備用。
2. 煲滾6碗清水，將所有材料放入煲內，煲滾後用慢火煲2小時，加入鹽調味即可飲用。

材料：(4人分量)

1. 冬瓜 1斤 (640克)
2. 粟米 1條 (約197克)
3. 瘦肉 8両 (320克)
4. 蜜棗 1粒 (約24克)
5. 薑片 4片
6. 水 6碗
7. 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 瘦肉含豐富蛋白質，可選用去肥豬腱煲湯，既含較低脂肪亦更容易咀嚼。
- ✓ 進食冬瓜及粟米可增加攝取纖維素。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：不加蜜棗。進食每份粟米湯渣，須與 $\frac{1}{2}$ 湯匙飯($\frac{1}{2}$ 份醣質)交換。

