

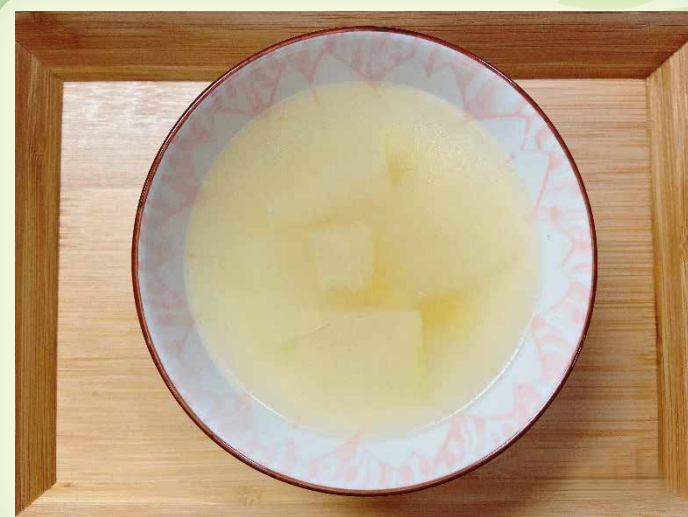
以夏季當造的冬瓜作為主要湯料，配合低脂肪的瘦肉煲湯，解暑又清甜。夏日天氣炎熱，流汗或比其他季節多，飲用此湯水更能協助補充水分。



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 8兩 (320克)
4. 蜜棗 1粒 (約24克)
5. 薑片 4片
6. 水 6碗
7. 鹽 ¼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½湯匙飯(½份醣質)交換。

