

此汤水选用秋季当造的南瓜和栗子，增加汤水的香甜味，并以腰果代替肉类煲汤，素食人士也可食用，既高纤又能增加蛋白质摄取。



南瓜栗子腰果粟米汤

营养分析：(1人分量，连汤渣计)

热量(千卡路里)	203
碳水化合物(克)	29
蛋白质(克)	6
脂肪(克)	8
纤维素(克)	3.4
钠质(毫克)	155



材料：(4人分量)

1. 南瓜	1斤4两(800克)
2. 粟米(大)	1条(约232克)
3. 栗子(去壳去皮)	8粒(约80克)
4. 腰果	1两半(60克)
5. 清水	6碗
6. 盐	¼茶匙

制法：

1. 南瓜去皮、去瓢，洗净切厚件备用。
2. 粟米去衣，洗净切段备用。
3. 栗子及腰果洗净备用。
4. 用猛火煲滚清水，放入所有材料。
5. 待再滚起，转慢火煲约1½小时，最后下盐调味即可。

营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 南瓜及栗子均是秋季当造蔬菜。南瓜含丰富胡萝卜素，属于脂溶性维生素，因此加入腰果一起烹调及进食，其脂肪可有助吸收胡萝卜素。
- ✓ 腰果属果仁类，能提供蛋白质、维生素E，同时亦含丰富脂肪，建议适量进食。煲汤后果仁变得较脆身，更适合长者食用。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：南瓜、粟米及栗子均含丰富糖质，建议每餐最多饮一碗，并与½汤匙饭(½份糖质)交换。如进食汤渣，每两件鸡蛋大小的南瓜、或两粒栗子、或1/3条粟米，各须与1汤匙饭(1份糖质)交换。
- ✓ 低脂肪/低胆固醇餐：腰果用量减半。

