

此湯水選用秋季當造的南瓜和栗子，增加湯水的香甜味，並以腰果代替肉類煲湯，素食人士也可食用，既高纖又能增加蛋白質攝取。



# 南瓜栗子腰果粟米湯

## 營養分析：(1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	203
碳水化合物 (克)	29
蛋白質 (克)	6
脂肪 (克)	8
纖維素 (克)	3.4
鈉質 (毫克)	155



## 材料：(4人分量)

1. 南瓜 1斤4兩 (800克)
2. 粟米(大) 1條 (約232克)
3. 栗子(去殼去皮) 8粒 (約80克)
4. 腰果 1兩半 (60克)
5. 清水 6碗
6. 鹽 ¼茶匙

## 製法：

1. 南瓜去皮、去瓢，洗淨切厚件備用。
2. 粟米去衣，洗淨切段備用。
3. 栗子及腰果洗淨備用。
4. 用猛火煲滾清水，放入所有材料。
5. 待再滾起，轉慢火煲約1 ½ 小時，最後下鹽調味即可。

## 營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 南瓜及栗子均是秋季當造蔬菜。南瓜含豐富胡蘿蔔素，屬於脂溶性維生素，因此加入腰果一起烹調及進食，其脂肪可有助吸收胡蘿蔔素。
- ✓ 腰果屬果仁類，能提供蛋白質、維生素E，同時亦含豐富脂肪，建議適量進食。煲湯後果仁變得較臃身，更適合長者食用。

## 特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：南瓜、粟米及栗子均含豐富醣質，建議每餐最多飲一碗，並與½ 湯匙飯(½份醣質)交換。如進食湯渣，每兩件雞蛋大小的南瓜、或兩粒栗子、或1/3條粟米，各須與1湯匙飯(1份醣質)交換。
- ✓ 低脂肪/低膽固醇餐：腰果用量減半。



衛生署

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務