

雪梨是秋季时令水果，以雪梨入饌，味道清甜。雪梨经过烹煮，质地变软，更适合有咀嚼困难的长者进食，既滋润又高纤。



无花果雪梨糖水

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	86
碳水化合物(克)	23
蛋白质(克)	0
脂肪(克)	0
纤维素(克)	1.7
钠质(毫克)	0



制法：

1. 雪梨洗净后去皮去核切块备用，无花果干洗净。
2. 将食材放入锅内，加入水，大火煮沸。
3. 转小火再煮约15分钟，再加入冰糖煮溶即可。

材料：(4人分量)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 雪梨(中) | 2个(约394克) |
| 2. 无花果干 | 1粒 |
| 3. 蜜枣 | 1粒 |
| 4. 冰糖 | ¾ 両(30克) |
| 5. 水 | 5碗 |

营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 可以以其他水果取代雪梨，例如苹果。
- ✓ 雪梨经烹调后会变软，适合长者食用。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：不加蜜枣，用代糖代替冰糖，但要留意部分代糖遇高温时会失去甜味，建议于熄火后才加入，食谱中一人分量仍须与1份水果(1份醣质)交换。

