

雪梨是秋季时令水果，以雪梨入馔，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	3/4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份糖质)交换。



卫生署

卫生署长者健康服务  
网站: [www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
长者健康资讯专线: 2121 8080



长者健康服务