

雪梨是秋季時令水果，以雪梨入饌，味道清甜。雪梨經過烹煮，質地變軟，更適合有咀嚼困難的長者進食，既滋潤又高纖。



無花果雪梨糖水

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	86
碳水化合物 (克)	23
蛋白質 (克)	0
脂肪 (克)	0
纖維素 (克)	1.7
鈉質 (毫克)	0



製法：

1. 雪梨洗淨後去皮去核切塊備用，無花果乾洗淨。
2. 將食材放入鍋內，加入水，大火煮沸。
3. 轉小火再煮約15分鐘，再加入冰糖煮溶即可。

材料：(4人分量)

1. 雪梨(中) 2個 (約394克)
2. 無花果乾 1粒
3. 蜜棗 1粒
4. 冰糖 ¾兩 (30克)
5. 水 5碗

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 可以以其他水果取代雪梨，例如蘋果。
- ✓ 雪梨經烹調後會變軟，適合長者食用。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：不加蜜棗，用代糖代替冰糖，但要留意部分代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加入，食譜中一人分量仍須與1份水果(1份醣質)交換。

