

八寶粥



【材料】

綠豆.....	40克
小薏仁.....	20克
白米.....	20克
紫米.....	20克
雪蓮子.....	5克
桂圓肉.....	10克
二砂.....	15克

【做法】

- 1.將綠豆、小薏仁、紫米、雪蓮子洗淨浸泡5小時以上。
- 2.將白米洗淨，連同做法1的材料，加入1000cc的水一起放入電鍋中，外鍋加入2杯水煮至開關跳起，續燜10分鐘。
- 3.桂圓肉洗淨瀝乾水份，二砂也放入電鍋中拌勻，外鍋再加入半杯水煮至開關跳起，續燜約10分鐘即可。

【營養小叮嚀】

- 1.全穀雜糧類食物富含澱粉，主要功能為提供熱量。
- 2.未精製全穀雜糧類除提供熱量外，還含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等。
- 3.三餐應選擇全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧。
- 4.未精製全穀雜糧如：糙米、紫米、胚芽米、全麥製品、燕麥、全粒玉米、糙薏仁、小米、紅藜、甘藷、芋頭、馬鈴薯、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆等澱粉含量豐富的豆類，以及栗子、蓮子、菱角等。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	89克	0克	10克
熱量	395卡		