

# 紅豆薏仁蓮子湯



## 【材料】

|          |     |
|----------|-----|
| 紅豆 ..... | 30克 |
| 薏仁.....  | 30克 |
| 蓮子.....  | 20克 |
| 冰糖.....  | 10克 |

## 【做 法】

- 1.紅豆洗淨，以溫水浸泡約40分鐘後撈起，瀝乾水份；薏仁、乾蓮子洗淨備用。
- 2.將作法1的材料與水一起放入快鍋中，蓋上鍋蓋，以大火煮至汽笛聲響，轉小火續煮約18分鐘即熄火，待安全閥降下並排完氣後，再掀開鍋蓋，加入冰糖，以小火煮1分鐘至冰糖融化即可。

## 【營養小叮嚀】

- 1.紅豆、薏仁及蓮子均屬澱粉類食物，20克乾紅豆或薏仁或蓮子相當於1/4碗飯，稱為一份主食類。
- 2.紅豆富含鐵質，20克紅豆中含有1.4毫克的鐵，相當於55克去骨牛小排(約半個手掌)的含鐵量，適合素食者做為含鐵食物來源。
- 3.糖尿病患者在食用此道甜點時需列入份量代換。

| 營養成分 | 醣類   | 脂質 | 蛋白質 |
|------|------|----|-----|
| 每份   | 70克  | 0克 | 8克  |
| 熱量   | 312卡 |    |     |