

芋香銀耳湯



【材料】

芋頭.....	100克
白木耳.....	10克
細砂糖.....	15克

【做法】

1. 將芋頭洗淨削皮，切成塊狀備用。
2. 白木耳先用冷水泡軟，瀝乾水份再剝成片狀(切除底部較黃部份)。
3. 芋頭加入約4-5杯水煮(水要蓋過芋頭)，水煮開後，加入白木耳一起煮。
4. 煮至芋頭熟，讓芋頭邊有點化，再加入糖，以小火煮5分鐘至砂糖融化即可。

【營養小叮嚀】

1. 芋頭屬於全穀雜糧類食物，提供醣類，為主要熱量來源。
2. 每100克的芋頭含膳食纖維2.6克，膳食纖維可促進腸胃蠕動，幫助排便。
3. 白木耳是植物性膠質食物，富含多醣體(水溶性纖維)，具腸道保水作用，可促進腸胃蠕動、幫助排便。
4. 芋頭屬於全穀雜糧類，55克芋頭等於1/4碗(40克)乾飯，糖尿病患者必須注意食物代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	27.5克	0克	3.7克
熱量	184.8卡		