

# 雪蓮子銀耳湯



## 【材料】

|             |     |
|-------------|-----|
| 雪蓮子.....    | 30克 |
| 白木耳(乾)..... | 10克 |
| 紅棗.....     | 3克  |
| 枸杞.....     | 少許  |
| 砂糖.....     | 15克 |

## 【做法】

1. 雪蓮子洗淨，浸泡2小時備用。
2. 銀耳泡水30分，瀝起去蒂並將它撕成適口大小後再泡水30分後撈起煮軟備用。
3. 鍋中燒開熱水加入二砂糖，放入雪蓮子煮軟後，再放入白木耳、紅棗、枸杞煮軟即可。

## 【營養小叮嚀】

1. 銀耳是植物性膠質食物，富含水溶性纖維，具腸道保水作用，可促進腸胃蠕動、預防便秘、增加免疫力。
2. 雪蓮子含有豐富的膳食纖維、胺基酸，以及澱粉類，但糖尿病患需注意份量代換。

| 營養成分 | 醣類     | 脂質 | 蛋白質  |
|------|--------|----|------|
| 每份   | 38克    | 0克 | 3.1克 |
| 熱量   | 164.4卡 |    |      |