

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		