頁1

香港特別行政區政府

醫務衛生局

基層醫療健康辦事處

「適飲適食」食譜

菊花紅豆糕（共12件，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 菊花1/2 両（20克）

2. 紅豆 1両（40克）

3. 清水 5又1/2杯（1320毫升）

4. 大菜\* 8克

5. 陳皮 1 塊

6. 冰糖 1又1/2両（60克）

\* 若不用大菜，可以大菜粉代替。

製法：

1. 洗淨紅豆，用清水浸約1小時。

2. 紅豆和陳皮同放入3杯清水中，用慢火煲約1小時至腍，盛起紅豆，取走果皮。

3. 洗淨菊花，將2又1/2杯清水煮滾後，改用細火煮8分鐘，用篩子隔去渣，盛起500毫升菊花水。

4. 將預留的500毫升菊花水煲滾，然後放入冰糖及大菜，煲至完全溶解後熄火。

5. 準備十二個模，將一朵菊花放入模內，倒入菊花水至模的一半，放入雪櫃約1分鐘或室溫3分鐘。將已煮軟的紅豆倒入剩餘的菊花糖水並拌勻，加入紅豆於凝固的糕面上，然後放入雪櫃至凝固。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 33千卡路里

碳水化合物 7克

蛋白質 1克

脂肪 0克

膽固醇 0毫克

纖維素 0.2克

鈉質 1毫克