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

黄金麻糬（12件，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 南瓜肉 80克

2. 糖 2茶匙

3. 粘米粉 30克

4. 糯米粉 30克

5. 油 1茶匙

餡材料：

1. 栗子肉 50克

2. 栗子水 1至2茶匙

3. 糖 1茶匙

製法：

1. 栗子用過面水煲腍，隔清水分略壓成細粒，趁熱加糖及栗子水成餡料。

2. 南瓜切件蒸熟，隔清水分，趁熱加糖、粘米粉及糯米粉，揉成軟滑不黏手粉糰。

3. 南瓜粉糰平均分成12份，包入餡料做成金元寶型，隔水以中火蒸10分鐘便成一賀年小食，熱或暖吃。亦可預先做好，放在雪櫃，吃前再蒸軟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 39千卡路里

醣類 8克

蛋白質 0.5克

脂肪 0.5克