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

懷舊缽仔糕 （共10件，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 粘米粉 75 克

2. 紅糖 60 克

3. 紅豆 2 湯匙

4 .陳皮 1 片

5. 清水 4 杯 （960 毫升）

6. 植物油\* 1 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

製法：

1. 洗淨紅豆，用清水浸 1小時。將紅豆和陳皮同放入3杯清水中，用慢火煲約1小時至腍，盛起紅豆，取走陳皮。

2. 粘米粉用1/2杯清水開成粉漿。

3. 將1/2杯清水煲滾，然後放入紅糖，煲至完全溶解後熄火。

4. 將糖水放於粉漿拌勻，然後加入紅豆和植物油拌勻。

5. 將10個小碗放在蒸籠，然後平均注入粉漿，大火蒸約20分鐘或至全熟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 69千卡路里

碳水化合物 14克

蛋白質 1.1克

脂肪 0.6克

膽固醇 0毫克