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

芋頭黑糯米糖水（6人分量，每人大半碗，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 黑糯米1又1/2両（60 克）

2. 芋頭2又1/2両（100 克）

3. 冰糖1両（60 克）

4. 清水4又1/2杯（1080 亳升）

製法：

1. 黑糯米洗淨後用清水浸2小時。

2. 將已浸透的黑糯米與4又1/2杯清水用慢火煲30分鐘。

3. 芋頭去皮，切細粒備用。

4. 加入芋頭粒，煮約30分鐘至腍身。

5. 最後加進冰糖煮溶。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 77千卡路里

碳水化合物 18克

蛋白質 1克

脂肪 0克

膽固醇 0毫克

纖維素 0.9克

鈉質 2毫克