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

香芋紅豆糕（16件，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 芋頭 160克

2. 紅豆 2湯匙

3. 糖 3湯匙

4. 脫脂奶粉 3湯匙

5. 糯米粉1/2杯

6. 粘米粉1/2杯

7. 水 1杯（240毫升）

8. 乾椰茸 15克

製法：

1. 紅豆用清水浸2小時；放入煲中煲至腍，隔去水分待用。

2. 芋頭刨絲放入大碗內，加入糯米粉、粘米粉、奶粉及糖，攪勻，加入水及紅豆拌勻，放入掃了油的6吋x 6吋方型糕盆，中猛火蒸30分鐘。

3. 待冷卻切成16件，沾上椰茸便成。

營養分析（以一件分量計算）

熱量 67千卡路里

碳水化合物 14克

蛋白質 1.4克

脂肪 0.7克