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

桂花煮梨（8 人分量，每人1/4個，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 啤梨 2 個（約 500 克）

2. 黃糖 2 湯匙

3. 桂花 1 茶匙

4. 清水 2 杯（480毫升）

製法：

1. 啤梨去皮、洗淨及從底部向上把核除去。 （亦可去核後切件）。

2. 把清水煮滾後才放入啤梨，然後轉用慢火把啤梨煮20分鐘或至開始轉腍。

3. 加入黃糖及桂花，並輕輕拌勻，煮啤梨至腍身。

4. 將甜品蓋好，待涼後可放進雪櫃冷藏後才品嘗。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 36千卡路里

碳水化合物 9克

蛋白質 0克

脂肪 0克

膽固醇 0毫克

纖維素 1.1克

鈉質 0毫克