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

豆沙糯米糍（10粒，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 糯米粉50克

2. 水約3湯匙

3. 黃豆粉3湯匙

紅豆沙餡料：

1. 紅豆30克

2. 蔗糖 10克

3. 油1/2茶匙

製法：

1. 油1/2茶匙

2. 糯米粉放入大碗內，加入大約3湯匙水，搓成軟麵糰。

3. 平均分10份，包入適量豆沙，做成丸子，放入滾水中煮熟，隔清水分，灑上黃豆粉便成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 38千卡路里

碳水化合物 7克

蛋白質 1.3克

脂肪 0.5克