



素媽媽煮意食譜 雪耳蓮子百合(圓肉)糖水

煮法

1. 雪耳用水泡開，泡開的雪耳撕去蒂部黃色的部分，並摘成小朵
2. 百合和圓肉用水泡 15-20 分鐘
3. 將所有材料放入鍋內，加清水，大火煮開後再轉小火煮半小時左右
4. 根據個人喜好加入冰糖即成

烹調貼士

如果想增加甜味，但又怕同時增加熱量吸收，可於熄火後加入代糖

主要用料

- 雪耳：1 個
- 百合：1/2 碗
- 圓肉：15 粒
- 蓮子/糖蓮子：1/2 碗
- 杞子：2 茶匙
- 紅棗：10 粒
- 清水：1 公升



調味料

冰糖 1 磚 (如用糖蓮子可以不加冰糖)

營養分析

- 能量：581 千卡
- 蛋白質：11 克
- 總脂肪：1 克
- 飽和脂肪：0 克
- 反式脂肪：0 克
- 碳水化合物：138 克
- 糖：72 克
- 鈉：65 毫克
- 膳食纖維：13 克