

薏仁木耳美容湯

食譜設計：鄭富貴 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
薏仁 1杯 白木耳 50公克 紅棗(大) 8顆 枸杞 20公克 甜菊葉 10公克 水 7杯	1. 薏仁泡水2小時，白木耳泡軟撕成小朵，紅棗去籽，枸杞洗淨，放入鍋中，加入7杯水，煮熟 2. 沸騰後，放入甜菊葉浸泡5-10分鐘後取出。	❖ 主要是利用甜菊葉取代砂糖，減少精製糖。 ❖ 薏仁具有去濕美白之功效，而木耳含豐富的膳食纖維及膠質，具美容養顏之功效

營養素分析

蛋白質 3.9公克	脂肪 1.5公克	醣類 22.9公克
熱量 120.7大卡	鈉量 28.5毫克	纖維 2.42公克