

《番薯奶蜂蜜合桃》

煮食時間： 10 分鐘

材料（一人份）：

番薯（蒸熟，去皮）	160 克
蜂蜜	2 茶匙 (14 克)
烤焗無鹽合桃	3 粒 (12 克)
脫脂奶	250 毫升

調味料：

做法：

全部材料一起放入攪拌器攪拌，倒出，即成。

Gloria 營養小貼士：

1. 番薯內的胡蘿蔔素，是一種抗氧化營養素，能有助抵抗細胞衰老；合桃則含植物性奧米加三脂肪酸（ α -linolenic acid, ALA），再加上牛奶內的優質蛋白質，三者互相配合，有效幫助皮膚保持滋潤有彈性，減少細紋出現。
2. 此食譜含高纖維和適量的優質脂肪，有助排便，令身體有效排毒。

菜式作用：補中和血，益氣生津，滋腎補腦，寬腸通便。

何慧潔中醫貼士：

番薯性味甘平，據《隨息居飲食譜》：「煮食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。」即是說食用番薯可補益脾胃，令身體壯健有力氣，可改善免疫力，抵禦寒冷、改善面色等，真是不可多得的保健食材！蜂蜜性味甘平，有補中益氣，滑腸通便的作用。合桃性溫、味甘，有補腎、固精強腰、溫肺定喘、潤腸通便等功效。三者相配能幫助脾胃動能不足的便秘人士，改善腸蠕動及排便功能。

注意：番薯及蜂蜜對脾胃虛弱易腹瀉者較難消化，不宜多食。

營養分析（每份）：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
313	49.5	13.5	7.5	5

對換 (每份) :

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
1	3	0	0	0	1

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供: 皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜, 歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身, 也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜 (不包括以上食譜), 有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。