



甜品

Dessert

幻彩凍豆腐 (十二人分量)

Agar – agar and Fruit Pudding (12 servings)

材料：

大菜 40 克 (1 兩)，士多啤梨片、蜜瓜粒及哈密瓜粒各 50 克 (共約 1½ 杯)，冰糖 120 克 (3 兩)，咖啡伴侶 80 克 (大半杯)，杏仁油¼茶匙 (或隨意)，清水 1 公斤 (4 中碗)，200 毫升溫開水

做法：

- (1)燒滾水，加入大菜及糖煮溶，離火。
- (2)咖啡伴侶以溫水調勻，與杏仁油一起拌入大菜溶液中。
- (3)水果粒用大盤或數個啫喱杯盛起，再倒入大菜溶液，放入雪櫃中，待凝固後便可食用。

註：可用罐頭什果 (倒掉糖水) 代替鮮果。

Ingredients:

40g agar – agar; 50g sliced strawberry, 50g diced honey dew melon; 50g diced cantaloupe; 120g rock sugar; 80g coffeemate; ¼ tsp almond extract; 1 litre of water; 200 ml lukewarm water

Method:

- (1)Add agar – agar and rock sugar into boiling water. Boil till dissolved.
- (2)Mix coffeemate with lukewarm water. Pour into agar – agar solution with almond extract.
- (3)Lay the diced fruits in a big tray or several jelly cup. Pour in agar – agar solution. Refrigerate till set.

Note: Fresh fruit can be substituted by drained canned fruit.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	89.2 卡路里(cal)	脂肪 Fat	1.7 克(g)	鉀質 Potassium	124.2 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.3 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	4.0 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	17.4 克(g)	鈉質 Sodium	8.9 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.3 克(g)

特點：咖啡伴侶的蛋白質含量極低，蛋白質攝取量有較大限制的人士，可用來代替奶粉。



香檸馬蹄露 (四人分量)

Water Chestnut Sweet Soup with Lemon Flavour (4 servings)

材料：

鮮馬蹄 120 克 (4 兩)，馬蹄粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙，檸檬 $\frac{1}{2}$ 個，冰糖 90 克 (3 兩)，水 1 公斤 (4 中碗)

做法：

- (1) 洗淨馬蹄，去皮及剝碎。
- (2) 檸檬榨汁、磨皮，備用。
- (3) 馬蹄粉用 2 湯匙水調勻，備用。
- (4) 燒滾水，加入馬蹄碎及冰糖攪勻。
- (5) 待冰糖溶化後，加入檸檬汁及皮攪勻，最後調入馬蹄粉水煮滾即成。冷熱食皆宜。

Ingredients:

120g water chestnut; $\frac{1}{2}$ tbsp water chestnut powder; $\frac{1}{2}$ lemon; 90g rock sugar; 1 litre water

Method:

- (1) Skin water chestnut. Rinse. Mince.
- (2) Squeeze lemon for juice. Scrape lemon peel and set aside.
- (3) Add 2 tbsp water to the water chestnut powder and stir well. Set aside.
- (4) Add in minced water chestnut and rock sugar into boiling water. Stir well.
- (5) When rock sugar is dissolved, add in lemon juice and lemon peel. Pour in water chestnut solution. Stir well. Bring to the boil. Serve hot or cold.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	188.5 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	0.0 克 (g)	鉀質 Potassium	246.4 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	25.4 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	46.7 克 (g)	鈉質 Sodium	13.6 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.2 克 (g)

特點：清爽怡人、易做、低蛋白質。新鮮馬蹄較罐裝馬蹄爽脆，但罐頭清水馬蹄比鮮馬蹄的鉀質更低，而且省卻洗淨及去皮的程序。



木瓜雪耳糖水 (四人分量)

Papaya and White Fungus Sweet Soup (4 servings)

材料：

熟木瓜粒 250 克 (6¼兩，約 1 中碗)，乾雪耳 10 克 (¼兩)，冰糖 120 克 (3兩)，水 1 公升 (約 4 中碗)

做法：

- (1)先將雪耳浸軟，切去硬的部分，備用。
- (2)燒滾水，放入雪耳煮 30 分鐘，再加冰糖煮溶，拌入木瓜粒即成。冷熱食皆可。

註：可用相同分量的哈密瓜或蜜瓜球代替木瓜。

Ingredients:

250g diced ripe papaya; 10g dry white fungus; 120g rock sugar; 1 litre water

Method:

- (1)Soak white fungus in water till soft. Remove the hard parts.
- (2)Add white fungus into boiling water and boil for 30 minutes. Dissolved rock sugar in the boiling water. Stir in the papaya dices. Serve hot or cold.

Note: Papaya can be substituted by cantaloupe or honey dew melon.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	144.9 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.1 克(g)	鉀質 Potassium	200.9 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.5 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	17.8 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	36.7 克(g)	鈉質 Sodium	22.1 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.5 克(g)

特點：含低蛋白質，而且簡單易做。木瓜含豐富胡蘿蔔素 (維他命 A)，能維持人體表皮細胞的健康。



蜜桃西米撈 (四人分量)

Sago Dessert with Peach Sauce (4 servings)

材料：

罐頭水蜜桃 1 中罐 (約 15 安士)，西米 40 克 (1 兩)

做法：

- (1) 預先將水蜜桃雪凍待用。
- (2) 燒滾水 (水的分量以能蓋過西米為合)，加入西米煮至透明，隔水備用。
- (3) 將水蜜桃連糖水用攪拌機打爛成糊狀，加西米拌勻即成。亦可雪凍後食。

Ingredients:

1 can (about 15 oz) peach; 40g sago

Method:

- (1) Refrigerate peaches till chilled.
- (2) Completely cover sago with boiling water and boil till sago turns transparent. Drain.
- (3) Pour peaches with syrup into blender and blenderize to make peach puree. Stir in sago. Serve chilled.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	113.8 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	0.1 克 (g)	鉀質 Potassium	98.8 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.5 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	12.9 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	29.9 克 (g)	鈉質 Sodium	7.6 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.1 克 (g)

特點：簡單易做，可作低蛋白質的熱量補充小食或甜品。若將蜜桃西米撈雪凍二小時以上，西米會因吸取了部分蜜桃汁而漲大少許及味道變濃，西米撈亦會變得較杰。



繽紛水晶 (四人分量，共十六粒)

Wonderful Crystal Balls (4 servings / 16 pieces)

材料：

西米 50 克 (1¼兩)，奇異果 2 個 (中)，
士多啤梨 60 克 (1½兩，約 8 粒)

醬汁：

士多啤梨果醬 4 湯匙，開水 2 湯匙

做法：

- (1) 奇異果去皮。將奇異果及士多啤梨切片。
- (2) 西米用水煮熟，除去水分，然後將熟西米分十六份放入冰格或小撻模中 (可放 2 至 3 粒雪藏粟米粒於每格西米糕中)，放入雪櫃待凝固。
- (3) 將西米粒取出，排放碟上，用奇異果及士多啤梨片拌碟。
- (4) 將士多啤梨果醬與水調勻，淋於西米糕上即成。

註：糖尿病患者可用「不加糖」果醬。

Ingredients:

50g dry sago; 2 kiwi; 60g strawberry

Dressing:

4 tbsp strawberry jam; 2 tbsp boiled water

Method:

- (1) Peel kiwi. Slice kiwi and strawberry.
- (2) Boil sago in water till done. Drain. Divide into 16 portions. Put into ice – cube tray or 16 small tart molds (put 2 – 3 frozen whole kernel corn in each mold). Store in the fridge till set.
- (3) Take out sago from the molds. Arrange them on a plate. Garnish with kiwi and strawberry
- (4) Mix strawberry jam with water. Pour over sago. Serve.

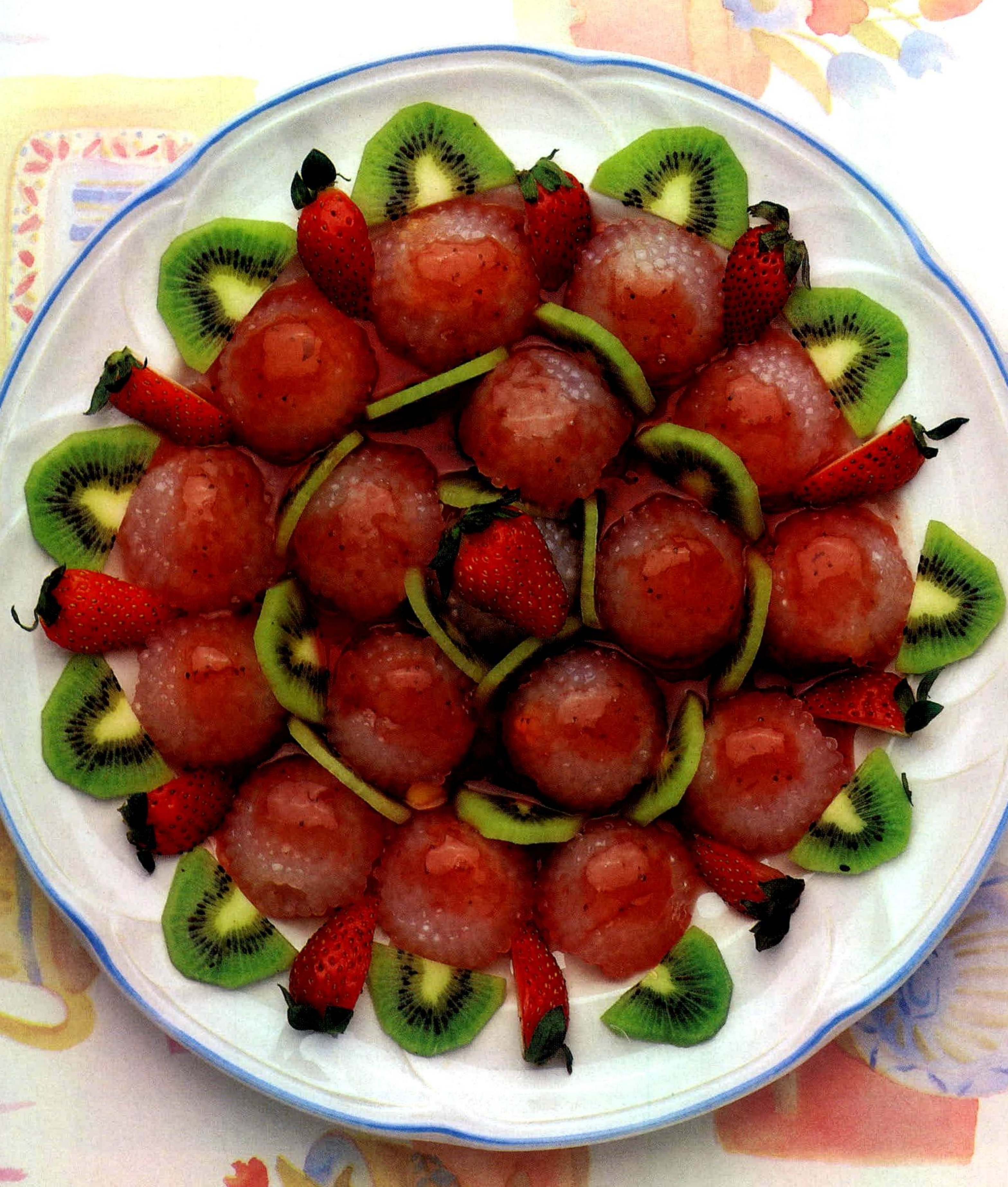
Note: Diabetic patients can use sugar – free jam.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (四粒) 提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving (4 pieces) provides:

熱量 Energy	103.0 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	0.3 克 (g)	鉀質 Potassium	240.6 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	25.6 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	27.0 克 (g)	鈉質 Sodium	24.8 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.7 克 (g)

特點：含低蛋白質及電解質，且簡單易做又美味可口。將西米做成水晶粒，形態特別，可提高食慾。



薑汁燉奶 (四人分量，共四碗)

Steamed Milk with Ginger Juice (4 Servings / 4 medium bowls)

材料：

脫脂奶 500 毫升 (約 2 中碗)，蛋白 10 隻，糖 6 湯匙，薑汁 3 茶匙 (或隨意)

做法：

將蛋白打勻，拌入脫脂奶、糖及薑汁攪勻，注入四中碗內，以慢火隔水燉 15 至 20 分鐘便成。

Ingredients:

500 ml skim milk; 10 egg white; 6 tbsp sugar; 3 tsp ginger juice (optional)

Method:

Beat the egg white. Stir in skim milk, sugar and ginger juice. Pour into 4 medium bowls. Steam over low heat for 15 – 20 minutes. Serve hot or chilled.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (1 中碗) 提供：(高生物質素 2 份，低生物質素 0 份) Each serving (1 medium bowl) provides:

熱量 Energy	166.2 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	0.4 克 (g)	鉀質 Potassium	350.1 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	13.5 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	2.1 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	149.6 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	27.0 克 (g)	鈉質 Sodium	204.3 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.2 克 (g)

特點：這裏採用了脫脂奶及蛋白，大大降低飽和脂肪及膽固醇的含量，適合進行透析及胃口欠佳的人士。

