

食譜

Recipes



甘筍茅根竹蔗馬蹄水

(約 4 人分量)

食材：

甘筍	1 條
茅根	½ 扎
竹蔗	½ 扎
馬蹄	5 顆
清水	6-7 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)



烹調方法：

1. 茅根、竹蔗洗淨，備用。
2. 馬蹄洗淨、去皮，備用。
3. 甘筍洗淨、去皮後，切成塊狀，備用。
4. 湯煲注入清水，加入所有食材。
5. 以大火煲沸後，轉中火再煲約 1 小時，即成。



營養小貼士

1. 甘筍和竹蔗帶有天然甜味，令飲品無須添加額外糖分。
2. 馬蹄所含的鉀質有助控制血壓和減低中風風險。