

# 食譜

## Recipes

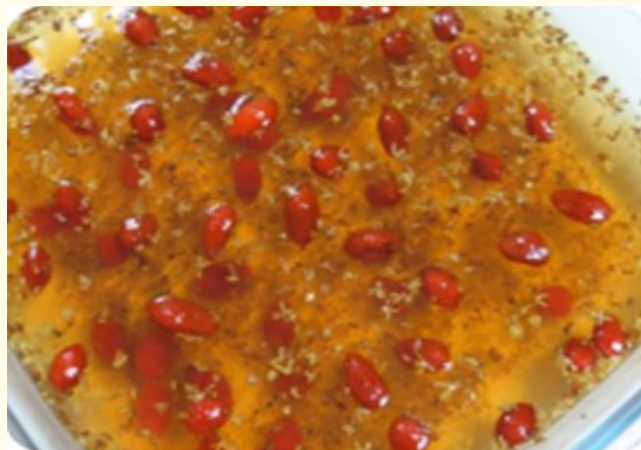


## 杞子桂花糕

(約 6 人分量)

### 食材：

杞子	1 湯匙
熱水	400 毫升
桂花	1 湯匙
魚膠粉	2 湯匙
凍水	3 湯匙



### 調味料：

糖	20 克
---	------

### 烹調方法：

1. 將杞子洗淨，以清水浸泡至軟身，瀝乾備用。
2. 以 200 毫升熱水浸泡桂花，備用。
3. 將糖和魚膠粉放在碗內混和，加入凍水拌勻，再加入 200 毫升熱水，慢慢攪拌至碗內食材完全溶解。
4. 加入杞子和步驟 2 的桂花水，拌勻。
5. 將桂花糕漿倒進器皿內，冷卻後放進雪櫃冷凍成桂花糕（約 2 小時），即成。



### 營養小貼士

1. 桂花糕的主要成分是水，因此熱量較其他甜的糕點如年糕和馬蹄糕低。年糕和馬蹄糕除水以外，也分別加入糯米粉和馬蹄粉等食材。
2. 一般桂花糕所含的糖分較高，此食譜減少糖的用量，以每 100 毫升不多於 5 克為目標，更為健康。