

代糖食譜

劉麗兒

果凍



柳丁果凍，忍不住想嘗一口。(林高展攝)

果凍(5人份)

材料：洋菜 $\frac{1}{6}$ 條，柳丁汁(用3個柳丁擠成)，代糖5包。

做法：1.洋菜洗乾淨，剪碎加水4碗煮至完全溶化後，熄火。

2.稍涼後，加入柳丁汁和代糖拌勻，倒入模型中放冰箱中冷藏至凝結即可食用。

熱量：每一份加代糖24~30大卡，加砂糖70大卡以上。

冰紅茶

冰紅茶(1杯)

材料：上等紅茶1茶匙，代糖1包，檸檬1片

做法：1.茶葉放入茶杯內，將開水倒入約半杯

即可，蓋緊泡約3分鐘。

2.將茶葉濾掉，加入冰塊至剛好1杯。

3.加入代糖和檸檬片拌勻即可。

熱量：每一份加代糖0~3大卡，加砂糖40大卡以上。

銀耳甜湯



銀耳湯加代糖，是什麼滋味。(阿丰攝)

銀耳甜湯(4人份)

材料：白木耳15公克，代糖4包。

做法：1.將白木耳洗淨泡軟，鍋中加水4碗將白木耳煮開後改小火，煮至白木耳很軟後，熄火。

2.加入代糖趁熱吃，或冰涼後加代糖食用都很適宜。

變化：可加入芒果、鳳梨或櫻桃等新鮮水果一起食用。

熱量：每一份加代糖0~3大卡，加砂糖40大卡以上。

六畜興旺 魚蝦滿筐



豐年漁牧叢書

全省書局有售

書籍目錄函索即寄

每本郵購另收郵資45元



仙草冰

仙草冰(1人份)

材料：仙草 $\frac{1}{2}$ 碗，代糖1包。

做法：1.仙草洗淨切小方塊，裝約 $\frac{1}{2}$ 碗，加冰塊和冰開水至剛好1碗。

2.加入代糖拌勻即可。

變化：改用愛玉或杏仁豆腐也可。

熱量：每一份加代糖0~3大卡，加砂糖40大卡以上。

咖啡

咖啡(1杯)

材料：咖啡1茶匙，代糖1包。

做法：咖啡加開水沖泡成1杯，不加奶精，加代糖1包，或冰涼後加代糖拌勻成冰咖啡飲用，一樣香醇可口。

熱量：每一份加代糖0~3大卡，加砂糖加奶精75大卡以上。

牛奶

牛奶(1杯)

材料：脫脂奶粉3湯匙，代糖1包。

做法：1.脫脂奶粉先用少許冷開水調勻後，加

開水沖成1杯。

2.加代糖調味飲用。

變化：使用於豆漿或牛奶麥片也可以，另外夏天冰涼後食用也很可口。

熱量：每一份加代糖80大卡，加砂糖120大卡以上。

紅豆湯

紅豆湯加代糖，好吃又不易胖。(林嵩展攝)



紅豆湯(5人份)

材料：紅豆200公克，代糖5包。

做法：1.紅豆洗乾淨後泡水4小時。

2.加水6碗煮至紅豆很軟後熄火。

3.加入代糖拌勻趁熱食用，或冰涼後加代糖食用都很適宜。

變化：也可使用於綠豆湯、蓮子湯、花生湯、薏仁或麥片等。

熱量：每一份加代糖136大卡，加砂糖176大卡以上。 ■

水產養殖

介紹鱧魚、塘虱魚、鯰魚、福壽魚、虱目魚、花跳、歐洲鯉、草蝦、螞、蚶、文蛤、牛蛙、龍鬚菜、鱸魚、泥鰱、田螺、草魚、鯉、香魚、蜆、烏魚、九孔、虹魚、石斑魚、紅目鱮、鱖等養殖技術及魚類食譜，附照片說明。
18×17(公分)·250頁 180元

家畜家禽衛生

介紹牛、羊、豬、雞、鴨等病因、病狀、防治法及禽畜衛生管理注意事項。
13×19(公分)·495頁 170元

肉鴿飼養

介紹肉鴿品種、鴿舍設計、籠飼設備、飼養器具、飼養管理、繁殖配對、選種方法、疾病防治及肉鴿食譜。
13.5×21(公分)·56頁 65元

火雞飼養

介紹火雞品種、種蛋孵化、火雞舍建築設備、飼養管理、飼料調配、疾病防治、火雞銷售方法及火雞食譜。
18×17(公分)·112頁 140元

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148 郵政劃撥0005930~0