


蓮子薏仁排骨湯

撰文◎營養組營養師 莊芷彤

蓮子有豐富的鈣質，適量的攝取可以預防骨質疏鬆；根據研究，薏仁有降低膽固醇和三酸甘油脂的效果，進而減少心血管發生的機率。此道料理有均衡的醣類、蛋白質、脂質可取代完整的正餐食用，若遇上天氣冷颼颼，不如就來一碗營養熱騰騰的蓮子排骨湯，暖家人的胃。 



做法

【材料】（1人份）

新鮮蓮子50公克、薏仁40公克、小排骨（瘦）120公克、米酒少許。

【做法】

- ①蓮子、薏仁洗淨備用。
- ②小排骨洗淨汆燙無血水。
- ③所有食材入鍋中燉煮。
- ④煮熟後淋上米酒去除腥味。

營養成分分析 1人份

| | | | |
|---------|-----|--------|----|
| 熱量(大卡) | 422 | 脂質(公克) | 10 |
| 蛋白質(公克) | 27 | 醣類(公克) | 56 |

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館、北投分館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13595@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。