



Red or Green Bean Gingko Soup

Serves 6

INGREDIENTS

- 100g dried red or green beans
- 30g pearl barley, washed
- 1.5L water
- 2 pieces dried orange peel
- 2 pandan leaves, tied to a knot, wash before using (optional)
- ½ cup raw ginkgo nuts
- 3-4 honey dates
- 1 tablespoon honey (optional)

METHOD

1. Wash and soak the red or green beans overnight.
2. Bring water to a boil in a medium sized pot.
3. Add in the green beans, barley, orange peel and dates. Add pandan leaves (optional).
4. Bring to a boil and add ginkgo nuts.
5. Simmer for 1 hour on medium-low heat until green beans and barley are soft. Stir occasionally. (Add water if needed)
6. Discard the pandan leaves. Mix in optional honey and serve warm.
7. To serve chilled, leave it to cool to room temperature before refrigeration.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving without honey)

Energy: 105kcal	Protein: 4.6g
Carbohydrates: 21g	Cholesterol: 0mg
Fat: 0.3g	Dietary Fibre: 5g
Saturated Fat: 0g	Sodium: 15mg



红/绿豆白果汤

份量：6份

材料

- 100克干红豆或绿豆
- 30克薏米，使用之前清洗
- 1.5公升水
- 2片干橘皮
- 2片班兰叶，绑结，使用之前清洗（选择性）
- 半杯生白果
- 3-4粒蜜枣
- 蜂蜜1汤匙（选择性）

做法

1. 洗净红豆或绿豆，加入适量的水浸泡过夜。
2. 在一个中型锅里把水烧开。
3. 加入绿/红豆，薏米，橘皮和蜜枣。加入香兰叶（选择性）。
4. 煮沸了加入白果。
5. 用中低温火焖煮1小时，直到绿豆和薏米变软。不时地搅拌。（如果需要可加入水）。
6. 拿掉香兰叶。加入蜂蜜（选择性），趁热享用。
7. 若要冷藏食用，把它冷却至室温后才冷藏。

营养分析

（每份，不含蜂蜜）

热量：105卡路里	蛋白质：4.6克
碳水化合物：21克	胆固醇：0毫克
总脂肪：0.3克	膳食纤维：5克
饱和脂肪 0克	钠：15毫克



Sup Gingko Kacang Merah atau Hijau

6 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- 100g kacang merah atau hijau kering
- 30g barli mutiara, basuh
- 1.5L air
- 2 keping kulit oren kering
- 2 helai daun pandan, ikat simpul, cuci sebelum guna (pilihan)
- ½ cawan kacang gingko mentah
- 3-4 biji kurma madu
- 1 sudu besar madu (pilihan)

CARA

1. Basuh dan rendam kacang merah atau hijau semalam.
2. Didihkan air dalam periuk saiz sederhana.
3. Masukkan kacang hijau, barli, kulit oren dan kurma. Masukkan daun pandan (pilihan).
4. Biar ia mendidih dan masukkan kacang gingko.
5. Reneh selama 1 jam dengan api sederhana sehingga kacang hijau dan barli menjadi lembut. Kacau sekali sekala. (Tambah air jika perlu)
6. Buangkan daun pandan. Tambah madu jika ingin dan dihidangkan panas.
7. Untuk dihidangkan sejuk, biarkan ia sejuk pada suhu bilik sebelum disejukkan dalam peti sejuk.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, tanpa madu)

Tenaga: 105kcal

Karbohidrat: 21g

Lemak: 0.3g

Lemak tepu: 0g

Protein: 4.6g

Kolesterol: 0mg

Serat: 5g

Natrium: 15mg