

# 冬季甜湯藏陷阱



【小心！甜湯真的都是陷阱！】#冬季外食攻略

你的無糖不是真的無「糖」

「阿姨一碗豆漿豆花外帶！」

『可以選3種料哦！』

「嗯.....我要，紫米、芋圓（地瓜圓）、綠豆跟花豆好了！」

『要加糖嗎？』

「.....，無糖好了！」

『那給一顆奶油球，總共〇〇元，謝謝！（遞）』

這個場景熟悉嗎？

尤其是冬天來碗熱呼呼的豆花超級享受。

不過，無糖真的是無糖嗎？不不不

答案是：紫米、芋圓地瓜圓、綠豆、紅豆、花豆，還包括薏仁、芋頭，清一色都是跟飯一樣的澱粉，甚至爲了甜湯無糖，只好在料理先加冰糖製成餡料  
圖片上的一碗就逼近一碗飯的澱粉量！不得不小心啊！

冬季外食攻略，還想看什麼台灣小吃或料理，也歡迎告訴我們！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

