



藍莓香蕉磅蛋糕

傳統磅蛋糕中會添加至少三分之一分量的油脂當作柔性材料，使烘烤完的蛋糕組織細膩蓬鬆，並增添香味。但同時也容易吃進過多的油脂與熱量，長期下來可能會造成肥胖問題與心血管疾病的風險。

此份改良的健康食譜以水果類的「香蕉」，加上低脂乳類的「原味優格」取代油脂類的奶油，一樣能在蛋糕製作上達到細膩與蓬鬆效果，但熱量卻更低，並且減少油脂攝取量，同時還能增加膳食纖維的攝取。香蕉本身具有甜味與香氣，因此也不需再額外添加糖和香料，負擔更低！



撰文◎營養課營養師 王偉勳



做法

【材料】(6人份)

香蕉3根、雞蛋2顆、原味優格半杯(約120克)、低筋麵粉1.5杯(約160克)、泡打粉1茶匙(約3克)、藍莓適量。

【做法】

- ①將香蕉剝皮後放入攪拌盆，用叉子將香蕉壓碎成泥狀。
- ②依序放入雞蛋與優格攪拌均勻。
- ③再放入麵粉與泡打粉拌勻，最後加入適量的藍莓與麵糊攪拌，使其均勻分散。
- ④將蛋糕麵糊緩緩倒入烤模後送入烤箱，以上下火各攝氏180度烘烤50分鐘即可。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	165.5	脂質(公克)	2.3
蛋白質(公克)	5.7	碳水化合物(公克)	29.7
膳食纖維(公克)	1.46		

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：cing1223cing@gmail.com、電話：(02)2672-3456分機8732、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。