



蔬食豆腐煎餅

撰文◎營養課營養師 江昀捷



在「蔬食豆腐煎餅」中，不同於平常使用麵粉或地瓜粉所作成的煎餅，而是使用板豆腐來取代部分麵粉製作而成的豆腐餅，豆腐餅中能添加不同新鮮食材，不同食材能夠賦予不同的風味跟口感，例如：芹菜、荸薺、木耳及紅蘿蔔等。除了洋芋外，也可利用番薯、南瓜或山藥來提高豆腐餅各種風味及營養素，喜歡口味較重的朋友，也可加進泡菜、咖哩等調味，讓風味能更豐富。豆腐為黃豆製品，為高蛋白質食物，提醒食全素的民眾，飲食中主要蛋白質來源就是黃豆製品，記得每天都要攝取，才不會蛋白質攝取不足喔！

豆腐餅富含高蛋白質、鈣質及膳食纖維，且口感細軟，老少咸宜，也適合食素的民眾，是簡單均衡飲食小品喔。



做法

【材料】（10人份）

板豆腐500g、乾香菇20g、紅蘿蔔300g、洋芋500g、麵粉120g、沙拉油50g

【做法】

- ①將香菇泡水、紅蘿蔔切小丁爆香備用。
- ②將洋芋蒸熟壓成泥備用。
- ③將板豆腐揉碎備用。
- ④將豆腐泥、香菇丁、紅蘿蔔丁及麵粉攪拌均勻，平均分配揉成糰後，再稍壓一下成餅狀。
- ⑤熱鍋，加少許油後將豆腐餅下鍋煎至金黃色即可盛盤。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	180	脂質(公克)	8
蛋白質(公克)	7	碳水化合物(公克)	19
膳食纖維(公克)	3.1		

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。