



抗氧化

蝶豆花草莓醬

撰文◎營養課營養師 王偉勳



草莓

草莓的維生素C含量相當豐富（約是蘋果的十倍），還有豐富的有機酸，不但能夠增強抵抗力，還可以預防感冒、防止牙齦出血、預防泌尿道感染。草莓中所含的果膠及木質纖維加上泛酸作用，除了可以幫助降低膽固醇外，還可以促進腸胃蠕動、排便順暢，使致癌物質不易附著在腸道而排出體外。

蝶豆花

蝶豆花的花青素是一般植物的十倍，因此蝶豆花是天然的食物染色劑。泰國、新加坡、馬來西亞一帶有些糕點是藍色的，就是用蝶豆花的色素來染色的。

蝶豆花具有豐富的維生素A、C和E，能夠抗氧化、養顏美容。豐富的花青素還能促進膠原蛋白生成，抗氧化效果能促進血液循環，提高代謝。還有許多研究指出，攝取足夠的花青素，能夠降血壓、預防動脈硬化、預防視網膜病變，以及保護微血管健康，並降低心血管疾病風險。

果醬


草莓不耐儲存，考慮把草莓加工成果醬便可以延長保存的時間，也能防止營養隨時間不斷流失。加入蝶豆花，其獨特的香氣能中和草莓原有的酸味，使入口更溫和滑順，同時也提升果醬的營養價值。

【材料】


- 一、果醬容器：鐵蓋玻璃罐100毫升8瓶。
- 二、八瓶分量：新鮮草莓500公克、砂糖300公克、乾燥蝶豆花3~5公克、檸檬1~2顆。

【做法】

一、容器消毒

- （一）將鐵蓋與玻璃罐置入沸水中煮約十分鐘以上。圖1
- （二）煮沸消毒完畢後取出放涼，使其乾燥。請注意！在最後盛裝果醬時，容器絕不能有多餘的水分，因為水分会提高微生物孳生的機率。

二、果醬製作

- （一）將500公克的新鮮草莓用清水洗淨，過程中要輕柔地洗，太用力造成表面破裂會讓多餘水分滲入。清洗完，用紙巾稍微按乾表面，並將蒂頭切除。圖2



(二) 將全部的草莓切成中丁，並拌入300公克的砂糖與檸檬汁，混合後靜置卅分鐘。【圖3、4】

(三) 將三分之一的草莓丁混合物與乾燥蝶豆花一同放入果汁機攪打成泥，再放回原本混合物中拌勻。請注意！蝶豆花不需先用熱水先泡開喔，因為果醬的製作過程不能額外加水。【圖5】

(四) 將步驟三的混合物放入鍋中先用中火熬煮，待沸騰後即可轉小火慢慢熬煮。過程中水分會慢慢蒸發，果醬本身會愈來愈稠，所以期間要不時攪拌它，避免鍋底燒焦。（熬煮時蝶豆花成分會釋放出來，色素會慢慢出現。）

(五) 大約熬煮四十分鐘後即可關火，靜置稍微讓溫度下降些，等到沒那麼燙的時候就可以盛裝入罐了。【圖6】



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	80	碳水化合物(公克)	1.6
蛋白質(公克)	7.7	膳食纖維(公克)	1.4
脂肪(公克)	4.7		

注意事項

- 一、果醬本身不含防腐添加物，冷藏保鮮期限建議三個月，開罐後建議一個月內食用完畢。
- 二、蝶豆花含有促進子宮收縮的功效，孕婦禁食。
- 三、果醬主成分是碳水化合物，且升糖指數高，糖尿病人請斟酌食用。



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。