



白菜豆腐丸

白菜屬十字花科類，含有膳食纖維、醣類、維生素B及C等多種營養素，再搭配蛋白質及鈣質營養豐富的傳統豆腐，一口能吃到食材的原味及多元豐富的口感，有大白菜的爽脆又能感受到豆腐的軟嫩，可撒上少許白胡椒粉直接單



吃，或在煮麵、煮火鍋時當配料，是一道沒有過多加工且營養的選擇！



【材料】（單位：三人份）

大白菜200公克、傳統豆腐100公克、紅蘿蔔10公克、雞蛋1顆、青蔥10公克、樹薯粉或玉米粉20公克、鹽巴2小匙，以及大豆沙拉油、白胡椒粉、五香粉適量

【做法】

- ① 傳統豆腐以溫熱水清洗過後，放置淺盤上再蓋上一個盤子，以重物（如鍋具）加壓至少30分鐘出水，靜置後將水倒掉，用湯匙搗碎備用。
- ② 將大白菜切成細絲，清洗後加鹽巴醃半小時靜置出水，接著沖水清洗掉多餘的鹽分，再用手盡量將水分擠乾，後續步驟較好成型。
- ③ 準備一大碗放入白菜、豆腐、紅蘿蔔絲、青蔥花，倒入樹薯粉及雞蛋1顆，加入白胡椒粉、五

香粉適量調味，攪拌均勻。

- ④ 平底鍋加熱後倒入適量油轉小火。將手洗淨擦乾，用湯匙舀適量的料放入手掌心，稍加壓力揉成圓型，均勻放入鍋內小火慢煎定型，待丸子底部變色，再翻面續煎，等數分鐘後再轉中小火搖晃一下平底鍋讓每一顆均勻受熱，待每顆丸子都變成金黃（需小心顧火避免煎焦了），取出瀝油即可。

營養成分分析 一人份

醣類(公克)	146.8	碳水化合物(公克)	10.1
蛋白質(公克)	6	膳食纖維(公克)	0.9
脂肪(公克)	9.6		

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8703、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。