



無糖南瓜鬆餅



撰文◎營養室營養師 江昀婕

鬆餅在大多數人印象中是美味但帶有罪惡感的甜食，不過自己動手做，使用天然食物中的甜分，不加糖，其實鬆餅也能很健康！在臺灣，南瓜、地瓜或栗子都常拿來製作為點心，而的確它們也是富含醣分、屬於全穀雜糧類的一種。此次介紹的點心，是使用栗子南瓜製作的無糖南瓜鬆餅，不添加額外的精製糖，且擁有天然南瓜香氣。

臺灣一年四季皆生產南瓜，而且各地皆可方便購買。控制血糖的朋友需注意南瓜、麵粉皆為主食類，需控制食用的分量；而牛奶本身含有乳糖，有乳糖不耐症及控制血糖的朋友需注意控制食用的分量喔！



【材料】（單位：十人份）

南瓜（去籽）200公克、低筋麵粉170公克、蛋3顆、牛奶340毫升。

【做法】

- ① 將南瓜清洗削皮後切塊去籽，置放於電鍋蒸熟。
- ② 低筋麵粉過篩，可增加蓬鬆感。
- ③ 將蒸熟的南瓜取出，加入牛奶，並一起攪打成泥狀。
- ④ 將雞蛋中的蛋白及蛋黃分開，蛋黃攪散後加入③及篩好的麵粉，攪拌均勻。
- ⑤ 把蛋白打發（尾端呈現挺立的狀態），慢慢放入④中快速攪拌均勻成麵糊。
- ⑥ 平底鍋加熱後，倒入⑤麵糊，開始冒泡後翻面，待四十秒後即可起鍋。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	116.7	碳水化合物(公克)	19
蛋白質(公克)	5	膳食纖維(公克)	1
脂肪(公克)	2.3		

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。