



撰文◎營養室營養師 林美怡

## 黑糖薑汁地瓜圓

「地瓜」屬於全穀雜糧類，含有豐富的膳食纖維，可以促進腸道蠕動、幫助排便，適量補充就可以加速排出體內廢物、毒素，同時預防便秘。「黑糖」在製作的過程中，精製程度比較低，保留了不少礦物質及維生素，特別是B1、B2、鈣、鉀、鐵、鎂等，所以相對於精緻的砂糖，選擇黑糖還可以攝取到其中所含的營養素呢！在帶有涼意的秋冬午後，不妨來碗富含營養的甜湯，暖暖身子吧！



### 小提示：

- 一、若喜歡較重的薑汁味，可多加一點薑片進去煮或再煮久一點。
- 二、冰鎮後可使地瓜圓口感更Q彈唷！

### 【材料】（單位：兩人份）

地瓜200公克、樹薯粉60公克、黑糖20公克、水600公克、薑片適量、冰水適量。

### 【做法】

- ① 地瓜去皮切薄片，放入電鍋中，外鍋用半米杯水將地瓜蒸熟。
- ② 趁熱將地瓜壓成泥，再拌入樹薯粉，揉捏至成團不黏手為止，將地瓜團分成小塊搓圓。
- ③ 煮一鍋滾水再放入地瓜圓，大火至地瓜圓浮起，再將之撈至冰水中冰鎮。
- ④ 取一湯鍋放入600毫升水及薑片，大火煮滾後再煮十分鐘，加入黑糖攪拌至糖溶解。
- ⑤ 將冰鎮後的地瓜圓舀入黑糖薑汁湯中即完成。

### 營養成分分析 一碗一人份

|         |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|
| 熱量(大卡)  | 103 | 脂肪(公克) | 0.1 |
| 蛋白質(公克) | 0.6 | 醣類(公克) | 25  |

## 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：15594@km.eck.org.tw、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。