



綠茶豆漿凍 毛巾捲

撰文◎營養室營養師 陳君茹

兼具美觀又好吃的毛巾捲，口感確實綿密細緻，但享受的同時，也攝取了較高的熱量。

本食譜利用蛋白質含量高、油脂含量低的傳統老豆腐取代鮮奶油，並減少砂糖的使用量，原料選用同樣富含優質植物性大豆蛋白的無糖豆漿，作為餅皮及增添食感的豆漿凍，增加膳食纖維的攝取外，也多幾分健康；而綠茶富含兒茶酚胺（Catechin，又稱兒茶素）及茶多酚等天然抗氧化成分，能清除人體內的自由基，有抗老化、抗肥胖及有益於心血管疾病等



好處。層層相疊的餅皮伴隨著綠茶的天然香氣，入口微澀又回甘的特性，真是讓人忍不住一口接一口。

在此提醒您，豆腐奶油較易有豆味，製作時可加入少許綠茶粉蓋過部分味道；本食譜步驟較多且煎餅皮需要多加練習手感，慢慢嘗試就可以做出完美成品，此外，原料上有使用到麵粉及精緻糖，糖尿病病人仍不宜攝取過量。



【材料】（四人份）

- **綠茶豆漿凍**：1. 綠茶粉3g 2. 吉利丁片5g 3. 無糖豆漿150ml 4. 二砂糖10g
- **豆腐奶油**：1. 板豆腐300g 2. 二砂糖50g 3. 檸檬汁5g
- **綠茶餅皮**：1. 綠茶粉5g 2. 植物油10g 3. 無糖豆漿250ml 4. 二砂10g 5. 雞蛋2顆 6. 低筋麵粉30g 7. 玉米粉30g

【做法】

一、綠茶豆漿凍

- （一）吉利丁片加冷水泡軟備用，切記不可以使用熱水喔！
- （二）無糖豆漿倒入鍋中小火加熱至溫，邊攪拌邊加入綠茶粉及砂糖拌勻。
- （三）將泡過水的吉利丁取出擰乾加入鍋中，即可熄火繼續攪拌至融化。
- （四）準備好大小適當的方形容器，將煮好的液體倒入過篩，冷卻後至冰箱冷藏定型後備用。

二、豆腐奶油

- （一）選用水分較少的老豆腐蒸過或水煮，取出放入篩網蓋上廚房紙巾，在上方壓上重物放置一小時，去除更多水分較能成形。
- （二）將豆腐、擠好的檸檬汁、砂糖用食物攪拌器攪拌至綿密（可反覆過篩）。



(三) 混合好的豆腐泥放涼裝入有蓋容器，放入冰箱冷藏一小時後備用。(若豆腐泥冷藏後仍然太軟，可再次攪拌後繼續冷藏。)

三、綠茶餅皮：

- (一) 取一個大碗將低筋麵粉、玉米粉、砂糖、綠茶粉混合均勻。
- (二) 準備另一容器將雞蛋打散加入豆漿一同攪拌。
- (三) 一邊攪拌一邊將雞蛋豆漿分次慢慢倒入麵粉中，加入五克植物油(可選用味道較淡的油較不會影響風味)，過篩使麵糊質地更細緻，加蓋放入冰箱冷藏三十分鐘至一小時。
- (四) 加熱平底鍋小火加熱抹上少許的植物油，倒入適量的麵糊轉動鍋子使麵糊呈圓形(視平底鍋大小決定)，當表面出現小泡泡時即可翻面稍微加熱二至三秒後取出攤平放涼，持續相同動作直到麵糊用完。



四、組合(可參考示意圖)

- (一) 將三至四張餅皮一張一張交疊，中間抹上豆腐奶油鋪平。
- (二) 在邊緣端放上綠茶豆漿凍(切成適合餅皮的大小)將兩側邊緣的餅皮向內折，從豆漿凍端開始捲到最後，使用保鮮膜或烤紙冷藏定型。
- (三) 食用前使用篩網撒上綠茶粉即可。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	266.9
蛋白質(公克)	12.7
脂質(公克)	8.8
碳水化合物(公克)	11.6
膳食纖維(公克)	1.4

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、行天宮附設空窗圖書館敦化總館、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。