



蒜香豆腐抹醬

撰文◎營養室營養師 陳君茹

蒜香豆腐抹醬使用傳統豆腐取代奶油作為抹醬的基底，利用豆腐含有豐富的大豆異黃酮、卵磷脂、大豆纖維及零膽固醇的食材特性，不僅能減少油脂的攝取，還能補充豐富的優質蛋白質與鈣質，幫助維護肌肉與骨骼的健康。

豆腐有著淡淡的豆香和扎實綿密的口感，與烤過的蒜頭保留了蒜香，少了刺激的辛辣味，兩者搭配起來更為順口。而蒜香豆腐醬變化性強，可依照喜好調整，加入香料，如迷迭香、巴西里（洋香菜）而成的西式風味，或是使用白味噌取代鹽巴的日式風味；

如果想來點強烈嗆辣的蒜香，則可直接拌入生蒜泥。烤好的麵包抹上蒜香豆腐抹醬、炒顆蛋，再來點生菜、水果就是一頓營養豐富的早餐。🍎



【材料】八人份

- 一、傳統豆腐一塊（120公克）
- 二、檸檬汁1小匙
- 三、蒜頭4~5瓣（20公克）
- 四、鹽巴1/4小匙

【做法】

- ① 豆腐放入淺盤再蓋上盤子，以重物如鍋子加壓去除水分，等待約三十分鐘至一小時，將流出的水分倒掉。滾水加一小匙鹽，將豆腐汆燙三分鐘後取出，以廚房紙巾將表面水分壓乾，放入碗中使用叉子或攪拌棒將豆腐壓成細泥狀。
- ② 整顆蒜頭取出4~5小瓣，保留外皮（須保持乾燥若有灰塵稍加擦拭即可）放在鋁箔紙上，小烤箱烤約十五分鐘至外皮呈棕黃色即可取出，將外皮去除，使用叉子將鬆軟的蒜頭壓成泥。
- ③ 將蒜泥、檸檬汁、鹽巴加入豆腐泥中攪拌均勻後即可裝入容器，可塗抹在麵包上或當成蔬菜沾醬皆可，豆腐易出水，建議冷藏三天內需食用完畢！

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	43
蛋白質(公克)	3.8
脂質(公克)	1.4
碳水化合物(公克)	4.3
膳食纖維(公克)	0.5

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本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：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。