



# 鷹嘴豆南瓜米糕

撰文◎營養室副主任 江詩雯



在傳統市場或乾料行裡，時常可見雪蓮子或雞心豆這項食材，其實就是鷹嘴豆（Chickpea），因營養價值高，故有「超級食物」之美名。鷹嘴豆除了富含澱粉外，其膳食纖維、植物蛋白及礦物質含量也不少，因此歐亞地區經常以其做為燉菜食材之一，以下結合鷹嘴豆、南瓜和糯米一起蒸煮，增加傳統米糕之營養與變化性。





## 【材料】四人份

- 一、長糯米240公克
- 二、鷹嘴豆60公克
- 三、南瓜100公克
- 四、豬後腿肉100公克
- 五、乾干貝4粒
- 六、乾香菇4小朵
- 七、醬油2大匙
- 八、鹽巴適量
- 九、植物油2大匙

## 【做法】

- ① 鷹嘴豆及長糯米清洗後，加入冷水使其完全浸泡水中，置於冷藏，隔夜再取出瀝掉水分。
- ② 乾干貝與乾香菇分別浸泡冷水至軟後撈起，瀝乾切絲備用，保留浸泡之干貝與香菇水。
- ③ 南瓜洗淨切成方便入口之小丁，豬後腿肉切絲備用。
- ④ 起油鍋將香菇絲炒出香味後，再加入豬肉絲拌炒至五六分熟，盛出備用。

- ⑤ 原鍋中加入干貝香菇水、醬油與鹽巴，再加入鷹嘴豆與長糯米攪拌均勻炒至湯汁收乾。
- ⑥ 將炒好之食材放入電鍋內鍋，並把南瓜丁與干貝絲鋪平在上面，外鍋放入兩杯水，待電鍋開關跳起後悶約十分鐘即完成。

## 小叮嚀

- 一、米糕的好朋友—甜辣醬雖然可以增加風味，但因為其含鈉量高，建議酌量使用；此外，在食用米糕時，建議額外搭配燙青菜或蔬菜湯一起攝取，可幫助消化，也可以讓營養更均衡。
- 二、若有茹素朋友，可利用毛豆取代動物性食材以增加植物性蛋白。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	416
蛋白質(公克)	16.2
脂質(公克)	14.8
碳水化合物(公克)	54.5
膳食纖維(公克)	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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。