



蘿蔔絲餅

撰文◎營養室副主任 江詩雯

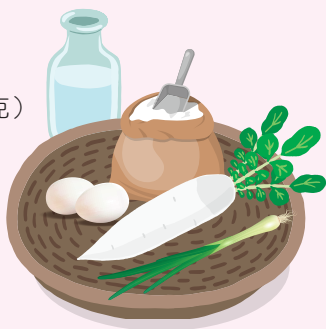


白蘿蔔在六大類食物分類中屬於蔬菜類，具有豐富的營養價值，如膳食纖維、維生素C及微量元素等，常見用來煮湯、燉滷或做成糕點。市售蘿蔔絲餅通常含油量不少，本篇食譜為減油版本，並將內餡常用的肉絲、蝦米替換為雞蛋，咀嚼之中會散發出淡淡的雞蛋香，是老少皆宜的小點心。



【材料】（七人份）

- ① 中筋麵粉200公克
- ② 冷水100c. c.
- ③ 白蘿蔔一條（約300公克）
- ④ 蔥一小根（切蔥花）
- ⑤ 雞蛋2個
- ⑥ 鹽巴2茶匙
- ⑦ 白胡椒粉1/2茶匙
- ⑧ 芥花油2匙（約30c. c.）



【做法】

- ① 取一乾淨大碗，放入中筋麵粉，分次加入冷水並同時以筷子攪拌成糰。
- ② 手中沾少許麵粉，再將麵糰取出稍微整型揉至表面光滑，再放回碗中，上方覆蓋一層溼布避免麵糰表面風乾，置於室溫下醒發約四十分鐘。（冬天則延長醒發，約需一小時）。
- ③ 將白蘿蔔洗淨，去皮後刨絲，加一茶匙鹽巴抓拌混合，再上鍋以文火乾炒至半透明且出水後熄火，除了能幫助去除多餘的水分，也較容易

熟透。

- ④ 將放涼後的白蘿蔔絲輕輕捏成小球狀把水擠出，再灑些許白胡椒粉後備用。
- ⑤ 打勻兩顆蛋並加入蔥花及少許鹽，鍋中倒入少許芥花油後將蛋液以中火炒碎，放涼後的蛋碎再拌入白蘿蔔絲中混合均勻。
- ⑥ 取出醒好的麵糰揉一揉排氣，再均分成七等份，以掌心將等份之麵糰壓扁，再以擀麵棍擀平，依序把餡料包入後先捏成包子狀，再從收口處將包子輕輕壓扁成餡餅，上煎鍋以中火慢煎至表面呈現金黃色即完成（如上圖）。

營養成分分析 一人份

| | |
|-----------|-----|
| 熱量(大卡) | 171 |
| 蛋白質(公克) | 6 |
| 脂質(公克) | 6 |
| 碳水化合物(公克) | 23 |
| 膳食纖維(公克) | 1 |

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。