



千層蔥花蛋餅

撰文◎營養室副主任 江詩雯

青蔥是對健康有益的香辛食材，一年四季皆盛產。依其部位分為蔥綠、蔥白、蔥花與蔥鬚，分別具有不同的營養價值與風味。



青蔥除了含有膳食纖維、維生素C、維生素E、鉀、鎂等礦物質之外，亦含有大量的硫化物，而使青蔥帶有獨特的辛辣氣味與香氣。適量攝取青蔥能夠促進腸胃道蠕動與提升免疫力，但也因為青蔥的特殊氣味，常有人無法接受直接食用，不妨製作成千層蔥花蛋餅，再搭配一碗蔬菜豆腐湯，就是一頓美味又營養的餐點。



【材料】四人份

- | | |
|----------------|-----------|
| 一、中筋麵粉200公克 | 四、雞蛋2顆 |
| 二、冷水130毫升 | 五、鹽巴1茶匙 |
| 三、蔥1大把（約100公克） | 六、黑胡椒粉1茶匙 |
| | 七、芥花油50毫升 |





【做法】

- ① 取一乾淨大碗，放入中筋麵粉，再分次加入冷水，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形，揉至麵糰表面光滑，將麵糰放回碗中，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（醒發時間視室溫而定，冬天則延長醒發時間約需一小時）。
- ③ 將蔥洗淨，並以廚房紙巾擦乾，切蔥花備用。
- ④ 打勻兩顆蛋，並加入少許鹽調味，鍋中倒入一茶匙芥花油後將蛋液以中火炒碎放涼備用。
- ⑤ 取出醒好的麵糰置於案板上，揉一揉排氣，再以擀麵杖擀平，均勻灑上鹽巴與黑胡椒粉後再以擀麵杖輕輕擀壓一次，使調味料附著，再倒入兩茶匙芥花油在麵皮上（圖一），將麵皮一角提起往對邊角蓋上後，使其均勻沾上油，再拉回原處。
- ⑥ 將蔥花均勻鋪平在麵皮上，再灑上碎炒蛋，麵皮頂端保留一指節寬度不灑料。
- ⑦ 自麵皮底部一角往內捲起（圖二），再依序捲至麵皮頂端後成一條狀，將一端提起，逆時鐘圍繞成螺旋狀（圖三），以手掌輕輕由螺旋中心點往外推開成餅狀（圖四）。
- ⑧ 平底鍋倒入芥花油，冷鍋放入餅，再以中火煎約五分鐘，將兩面煎至金黃色，再反覆以鍋鏟將餅鏟起用力摔入鍋中，使餅內部出現層次感，熄火取出對切成八等份即完成（圖五）。



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	336
蛋白質(公克)	10
脂質(公克)	16
碳水化合物(公克)	39
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。