

胡麻菠菜豆包卷

撰文◎營養室營養師 陳君茹

菠菜富含礦物質鐵、β-胡蘿蔔素、維生素K、維生素A及葉黃素等多種營養植化素，不論煮湯、涼拌、單炒皆可，烹調變化性高。食用時的澀澀口感來自草酸，利用沸水氽燙，使草酸溶於水中再撈出，可減少澀味。而挑選菠菜的小祕訣，即選擇根部呈現紫紅色、菜梗挺立飽滿、葉片翠綠無發黃，就是新鮮好吃的菠菜了。

本份開胃小菜除了有菠菜本身的清爽，另外選用水蓮增加爽脆的口感，而軟嫩的白豆包透出淡淡的豆香味，更提供了豐富的植物性優質蛋白質，可以一口一卷吃進多種營養素！



做法

- ①菠菜、水蓮帶根沖水洗淨去除土質，準備一鍋滾水放入兩匙鹽巴。先將菠菜根部下鍋，煮至稍微軟後再將其餘葉莖部一併放入鍋中氽燙一至二分鐘，撈起後泡入飲用涼水中，取出用雙手盡量擰乾水分，切除根部蒂頭。水蓮接著汆燙取出泡水並擰乾。
- ②白豆包沖洗後放進電鍋蒸熟，取出瀝乾，並用廚房紙巾擦乾水分。
- ③海苔放在壽司竹簾或保鮮膜上，豆包打開呈長方形依序平鋪在海苔上，將擰乾的菠菜與水蓮折疊成適當長度橫放在白豆包下方，邊捲邊用力按壓緊實，再切成每段約二至三公寬即可盛盤，盤裡倒入胡麻醬，再擺放菠菜豆包卷，最後灑上適量白芝麻裝飾即可。

材料 三人份

燒海苔一片
白豆包（豆腐皮）兩片120公克
菠菜150公克
水蓮100公克
胡麻醬一大匙15公克
白芝麻適量

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	127
蛋白質(公克)	12.2
脂質(公克)	7.2
碳水化合物(公克)	4.2
膳食纖維(公克)	2.2

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、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。