

# 手做天然愛玉

撰文◎營養師 梁芷惠



## 做法

- ①先用熱水將細紗布燙過，烘乾備用。
- ②將手洗淨後戴上手套，可用橡皮筋將手腕束上，不易滑脫。
- ③將愛玉籽放入細紗布網袋，綁緊袋口。
- ④裝有愛玉籽的紗布袋浸水三十秒到一分鐘，需完全靜置，浸泡完成後，再均勻搓揉袋內愛玉籽八至十分鐘，必須擠壓出黏稠的果膠。
- ⑤搓揉完後靜置於容器內或冷藏冰存。
- ⑥食用前依個人口味加入檸檬糖水或蜂蜜即可。

愛玉籽為桑科榕屬常綠蔓性藤本植物，為臺灣特有亞種，愛玉瘦果富含果膠，經水搓洗後製作成愛玉，是低熱量健康飲品，可依個人口味添加檸檬糖水或蜂蜜；手做愛玉輕易上手，親子一同參與，好吃又好玩，一起動手做一道天然消暑點心吧！

## 材料 十人份

愛玉籽一兩、  
冷開水兩千五百毫升



## 工具

細紗布一個、乾淨無油容器一個、  
乾淨手套一雙

## 營養 成分分析—原味愛玉凍 每100公克

|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 熱量(大卡)    | 2   | 膳食纖維(公克) | 0.3 |
| 水分(公克)    | 99  | 鉀(毫克)    | 167 |
| 碳水化合物(公克) | 0.4 |          |     |

## 小提醒

- ①愛玉籽可在南北雜貨行購買，一公克愛玉籽搭配五十至六十毫升冷的開水，口感最適中，可依個人喜好的口感調整比例。
- ②製作愛玉之冷開水「不可」為逆滲透RO水或蒸餾水，需含有鈣離子才能凝結，建議用煮過的自來水或礦泉水等含有礦物質的水質。
- ③洗愛玉不可以沾油，所有器具都要清洗乾淨，包括鍋子、紗布袋以及雙手，含有油脂會影響果膠不易與水中礦物質鍵結。
- ④愛玉籽中含有抑制凝膠物質，不可搓洗過久。
- ⑤愛玉凍的鉀含量偏高，必須限鉀的慢性腎臟病患者應謹慎食用。

## 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：[eck00980975@gmail.com](mailto:eck00980975@gmail.com)、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414新北市三峽區復興路399號社區醫學部。