

# 原味雪花糕

撰文◎營養師 梁芷惠



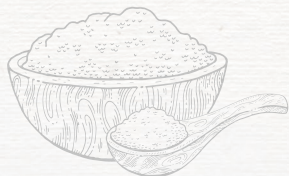
做法

鮮奶為乳品類，含優質蛋白質、醣類、脂肪，同時富含鈣質，能促進孩童骨骼發育及預防長輩骨質疏鬆，牛奶鈣磷比值也是最適合人體吸收的比例（1:1），並含有維生素D及鎂能幫助鈣質吸收。



材料 十人份

全脂鮮奶1公升、  
玉米粉130公克、細砂糖80公克



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	141
碳水化合物(公克)	24.5
蛋白質(公克)	3.3
脂肪(公克)	3.3

- ①將700毫升鮮奶倒入鍋中，加入80公克細砂糖，用小火加熱至糖溶化微滾後備用。
- ②在鍋中倒入300毫升鮮奶，將120公克玉米粉緩緩加入鮮奶裡攪拌均勻，注意避免玉米粉結塊。
- ③將步驟二的玉米粉鮮奶，慢慢倒入加熱的鮮奶裡混合，以小火邊倒邊攪拌均勻，注意避免底部燒焦，並持續攪拌至勾芡濃稠狀後即可。
- ④玻璃保鮮盒抹油或放入烘培紙方便脫模，將煮好的鮮奶糊趁凝結前倒入，表面抹平，於冰箱冷藏三至四小時。
- ⑤凝固的雪花糕脫模，切小塊即為原味雪花糕，也可沾取適量的椰子粉或花生粉、可可粉、抹茶粉、黃豆粉等，各有風味。



## 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。