

# 紫薯淮山糕

撰文◎營養室營養師 梁芷惠



山藥又名淮山，營養價值高，富含醣類、蛋白質、膳食纖維、鉀、維生素B群，特別含有的薯皂苷是一種植化素，構造跟人體雌激素類似，可稱為植物性雌激素。楊梅素（Myricetin）有助於穩定血糖，富大量黏液，黏多醣體有助於潤腸改善便秘。但要注意山藥屬於主食全穀雜糧類食物，100公克山藥熱量約同於1/4碗飯，糖尿病患者需酌量食用。✚

## 材料 十人份

山藥300公克、紫薯300公克、奶粉25公克、蜂蜜15公克、熟糯米粉、沙拉油



## 做法

- ①先將山藥、紫薯去皮切塊蒸熟。
- ②將山藥趁熱加入奶粉15公克及蜂蜜10公克混合均勻搗成泥，再使用篩網成細泥狀。
- ③將紫薯趁熱加入奶粉10公克及蜂蜜5公克混合均勻搗成泥，再使用篩網成細泥狀。
- ④將山藥及紫薯泥放冷藏，冰過後較好壓模。
- ⑤使用電子秤將山藥與紫薯分成25公克，並搓成圓形。
- ⑥取月餅模具，在內裡刷上少許植物油以防沾黏，若紫薯山藥糰較黏，可在乾淨桌面及手上灑少許熟糯米粉，將紫薯山藥糰放入模具內壓模即可完成。



## 營養 成分分析 50公克/塊

熱量(大卡)	66.4	蛋白質(公克)	1.6
碳水化合物(公克)	13.2	脂肪(公克)	0.8

\* 不含模具油及熟糯米粉熱量

## 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。