

# 巧克力豆腐慕斯

撰文◎營養室營養師 梁芷惠



黑巧克力中含有可可多酚、黃烷醇等類黃酮物質，能抗氧化抗自由基，具有保護心血管的作用，近年研究還發現黃烷醇有助於改善大腦功能，但黑巧克力可可脂含量高，熱量也高，建議適量食用，本食譜為奶素可食用的高蛋白點心。

## 材料 三至四人份

無糖可可粉10g、黑巧克力磚（75%以上）40g、板豆腐400g、全脂鮮奶40ml、鹽少許



## 工具

瓦斯爐、鍋子1個、大湯匙1個、刮杓1個、量杯、磅秤、盛裝玻璃盒容器

## 做法

- ①取鍋子煮熱水，將板豆腐燙過，藉以去除豆腥味。
- ②板豆腐放在盤子上，用紙巾或棉布將豆腐多餘的水壓出。
- ③巧克力磚切成細碎，放入耐熱容器內熱水隔水讓巧克力慢慢融化。（水溫50°C，巧克力就會融化，建議放一下讓巧克力慢慢拌勻就好。）



做法

- ④取果汁機，將豆腐、巧克力粉、融化的巧克力、全脂鮮奶、鹽放入果汁機內一起攪打成細緻質地，倒入容器內於冰箱冷藏冰存。
- ⑤食用前可於成品上放置水果、堅果或巧克力碎片後再食用。



小提醒

- ①巧克力中礦物質「磷」含量高，患有慢性腎臟病、進行透析患者，為了避免造成腎臟負擔，不宜食用。
- ②建議盡量選擇純度比較高的巧克力，畢竟巧克力除了可可之外，也含有糖分與熱量，適量食用，過度食用脂肪、熱量攝取過多，容易發胖。
- ③全素食者可將鮮奶換成低糖豆漿。



營養成分分析 每份110克

熱量(大卡)	206
碳水化合物(公克)	15
蛋白質(公克)	14
脂肪(公克)	10



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：15471@km.eck.org.tw、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。