

# 茶韻豆乳 蔬果捲



撰文◎營養室營養師 林美怡

低碳飲食為近年來很夯的飲食型態，但今天要跟大家分享的內容，有別於以往所熟知的低碳碳水化合物飲食，而是要聊聊「低碳排放飲食」。

「低碳排放飲食」是指減少食物從生產、運輸、加工、烹調、食用到廢棄，整個過程所產生的「溫室氣體」排放，未必一定要吃素，只要選擇相對較低碳排放的食物與食材，如：雞肉的碳排放量低於牛、羊肉；優先採買當季、當地的食材，可減少運送過程產生的廢氣；經由簡單且適度的烹調，可避免過多的能源燃燒；吃多少、買多少，達到「零剩食」減少廚餘量。

這次的食譜，選用三峽當地食材「碧螺春茶、綠竹筍、蜂蜜」，且用清蒸及水煮的方式烹調，不只減碳，還可保留更多營養素；蔬果捲內的配料可以根據家裡現有的食材來做變化，達到清冰箱、零剩食的目的。

享用這道「高蛋白、低醣」料理對身體有益，也讓我們地球更健康唷！

## 材料 一人份

越式春捲皮（米紙）2張、綠竹筍20克、紫甘藍20克、小黃瓜20克、胡蘿蔔10克、黃甜椒10克、紅甜椒10克、蘋果20克、小番茄1顆、藍莓1顆、燒海苔3片、生豆包30克、雞蛋40克

茶香豆乳醬：  
無糖豆漿40克、  
蜂蜜3克、碧螺春茶粉1克、玉米粉1克



## 工具

食品級手套1雙、噴水瓶1支（裝冷開水）、保鮮膜

## 做法

前置作業：

- ①燒一鍋滾水，雞蛋放入煮10分鐘後撈起泡冰水；待冷卻後剝殼並橫切成4-5片。
- ②白豆包展開，對半切後放入電鍋蒸5-10分鐘，取出放涼。
- ③將所有蔬果洗淨並且去除蒂頭與果皮，蘋果與綠竹筍切成條狀，綠竹筍先用電鍋蒸20分鐘；其餘的蔬菜切成細絲狀；小番茄橫切成3-4片；藍莓對半切。

茶香豆乳醬：

- ①玉米粉先加入少量豆漿中攪拌溶解。
- ②將其餘的豆漿與碧螺春茶粉倒入小鍋中，小火加熱並不斷攪拌至茶粉溶解。
- ③倒入事先拌好的玉米粉豆漿液，持續加熱並攪拌至濃稠糊化狀。
- ④熄火後加入蜂蜜攪拌均勻。
- ⑤放涼即可當佐料。

做法

組合：

- ①雙手戴上手套，並在乾淨的桌面或取一個平盤上面鋪上保鮮膜。
- ②以裝有冷開水的噴瓶將一張米紙兩面噴溼。
- ③離米紙中間下方約5公分處，將切成絲狀的蔬菜依序排開。
- ④取三片燒海苔左右重疊擺放在蔬菜絲上面，另一組則鋪上白豆包。
- ⑤竹筍、蘋果條擺放在海苔（白豆包）中間處。
- ⑥雞蛋片（小番茄片與藍莓）擺在米紙的中間上緣1/3處。
- ⑦左右兩側的米紙貼齊海苔（豆包）邊緣往中間摺，下方米紙往上摺。
- ⑧由下往上溫柔且紮實的捲起來即完成。
- ⑨再以蔬果捲沾取茶香豆乳醬即可食用。

小提醒

- ①食譜中的蔬果皆可依據自己喜好替換。
- ②因為米紙沾溼之後會很黏，故組裝時一定要全程戴手套。
- ③組合的步驟5、6、7中，括號內為兩捲的食材差異處。



營養成分分析 一人份

	雞蛋 蔬果捲	豆包 蔬果捲	茶香 豆乳醬
熱量(大卡)	103	189	16
蛋白質(公克)	6	16	1.7
脂肪(公克)	4.4	9	1
醣類(公克)	12	12	4
膳食纖維(公克)	1.1	1	0.3

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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414  
 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。