

# 馬鈴薯泥 蛋優格沙拉



撰文◎營養室營養師 梁芷惠

希臘優格為乳品類，比起一般優格質地較濃稠，蛋白質及鈣質含量豐富。平日除了搭配燕麥片、水果優格外，也可取代傳統沙拉醬，低脂營養又健康。

## 材料 一人份

馬鈴薯180公克、雞蛋1顆、胡蘿蔔30公克、希臘優格

## 做法

- ①胡蘿蔔切成小丁狀，馬鈴薯洗淨後去皮切塊，建議泡水以防止馬鈴薯氧化。
- ②馬鈴薯、雞蛋、胡蘿蔔一同用電鍋蒸熟。
- ③煮熟馬鈴薯，去除多餘的水分，與去殼白煮蛋一起壓成泥狀，加入鹽、白胡椒粉、黑胡椒粒調味。
- ④加入希臘優格2湯匙，最後拌入胡蘿蔔丁，攪拌均勻即可。

## 小提醒

- ①馬鈴薯若發芽或表面發青，會產生茄鹼對人體有害，應避免食用，即使切除發芽部位或煮熟，仍無法完全去除毒素。
- ②切開後的馬鈴薯很容易氧化變黃，建議處理時若無法馬上烹煮，應將切塊馬鈴薯泡在冷水中，即可防止馬鈴薯氧化。
- ③白煮蛋熟後，泡冷水較好剝殼。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	271	脂肪(公克)	7
蛋白質(公克)	13	碳水化合物(公克)	39



## 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。