

附件二—食譜

檸檬愛玉(10 人份)

材料：愛玉子 1 兩(約 37.5g)

冷開水 2000-2400cc

檸檬汁適量

二砂糖 150g

水 1000cc

作法：(1) 糖水:將二砂糖、水一起放入湯鍋內煮沸，放涼後放入冰箱冷藏至冰涼備用。

(2)愛玉:將冷開水倒入大盆子內，愛玉子裝入細紗布袋中，泡入冷開水中浸濕。

(3)洗淨雙手，在水中搓揉袋中的愛玉子 5-10 分鐘，直到感覺紗布袋有澀澀感，且果膠已完全釋出為止，再取出紗布袋。

(4)將洗愛玉的盆子放入冰箱冷藏至冰涼凝固。

(5)取出愛玉凍，切小丁，加入適量糖水和檸檬汁即可。

小叮嚀：

(1) 冷開水以一般自來水煮沸放涼即可，切勿使用蒸餾水或 R.O 逆滲透處理過的水，因其中的礦物質已被濾除，會使果膠無法凝固。

(2) 用來盛裝冷開水的容器必須乾淨無油，才不會影響愛玉凝結。

*四色河粉（素食）

材料：生豆包 4 片

鮮香菇 5 朵

綠竹筍 100 克

紅蘿蔔 100 克

金針菇 100 克

河粉皮 4 張

鹽、糖各 1/4 小匙

醬油、米酒、香油各 1 小匙

太白粉 1 大匙

胡椒粉少許

做法：(1) 將生豆包、鮮香菇、綠竹筍、紅蘿蔔、金針菇切絲，倒入

盆中加入所有調味料攪勻成餡料備用。

(2) 餡料均分四份，取一張河粉皮攤平，包入一份餡料後捲成

長條型，切成小段即入蒸籠以大火蒸約 10 分鐘。

營養成份：

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	熱量 (大卡)
46	23	104	798

*奶糕

材料：牛奶 6 杯

玉米粉 1 杯

砂糖 3/4 杯

黑芝麻粉、黃豆粉 適量

做法：(1) 牛奶、玉米粉、糖倒入鍋內攪拌均勻。

(2) 用小火煮，邊煮邊攪拌，直到已稠到幾乎攪不動，快速
倒入容器中待涼放入冰箱。

(3) 要吃時，在奶糕上灑黑芝麻粉、黃豆粉即可

營養成份：

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	熱量 (大卡)
45	53	461	2494

*紅豆大麥湯（涼品）

材料：紅豆 1 杯

大麥 1/4 杯

冬瓜糖磚 1 塊

做法：紅豆、大麥洗淨加水，放入鍋中煮至軟，加入冬瓜磚調味，放涼放置冰箱中。

小叮嚀：冬瓜糖磚較甜，有血糖問題的病友，請注意甜湯攝取量。

營養成份：

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	熱量 (大卡)
47	2	188	1341

*魚羹麵線

材料：紅麵線 1把

潮鯛魚片 1片

筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、黑木耳絲 共約 100 公克

太白粉、蒜頭 少許

醬油、糖、柴魚片

烏醋、芝麻油、白胡椒粉適量

做法：(1) 潮鯛魚片切塊沾太白粉放置。

(2) 紅麵線剪成小段約 10 公分—15 公分長，在清水中洗淨撈起備用。

(3) 鍋中煮開水，將筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、黑木耳絲放入，調味後再加進紅麵線，最後加入沾太白粉的潮鯛魚片，煮開後再加入切碎的蒜頭，些許太白粉勾芡即可。

(4) 熄火後滴上烏醋、芝麻油、白胡椒粉。

營養成份：

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	熱量 (大卡)
22	1	42	263