

Health Body and Mind

涼拌海帶芽

講師/裴春美 場記/方森玉

一、材料：

乾海帶芽、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、
辣椒、嫩薑。

二、佐料：

低溫烘培麻油、醬油、醋適量
(烏醋/清醋/水果醋或兩顆檸檬皆可)。

三、作法綱要：

- 1.海帶芽用冷開水洗兩次。
- 2.用冷開水泡1.5至2分鐘，再將水分瀝乾。
- 3.嫩薑洗淨後切碎或磨末。
- 4.將所有佐料加入瀝乾之海帶芽拌勻即可。

※海帶芽是鹼性食材，含蛋白質、鈣、
鎂、鉀、胡蘿蔔素，可防止動脈硬化，
降高血壓及膽固醇，排毒抗癌。

※甲狀腺亢進患者勿食。



【涼拌海帶芽】

愛玉

講師/李瑞蓮 場記/方森玉

一、材料：

愛玉子 一兩(不含殼)
冷開水 約2000cc

(不可用RO水，要用有礦物質的水才會凝結)

二、作法綱要：

將愛玉子放入小過濾袋內(或用紗布包住)，置冷開水中搓洗數分鐘至膠質溶出、水呈棕色時即可，靜置約30分鐘自然凝結。

※注意鍋子不可沾油。

※愛玉含水溶性膳食纖維，可治文明病，
肝火大可吃，糖尿病患者勿加糖。
食用時可加入桑椹汁、蜂蜜或檸檬。



【愛玉】



推廣協會

蒟蒻果凍

講師/劉秋蘭 場記/方森玉

作法一：

(一)、材料：

蒟蒻果凍粉	10公克
果汁	200cc
水	900cc
二砂糖（或黑糖）	200公克

(二)、作法綱要：

- 1.將蒟蒻果凍粉和二砂糖混合均勻。
- 2.加入900cc的冷開水，並加熱煮至95℃後熄火。
- 3.加入200cc的果汁攪拌均勻，倒入模型，自然冷卻後冷藏。

作法二：

(一)、材料：

蒟蒻果凍粉	20公克
黃豆芽	2碗
水（含牧草汁）	900cc （8分滿內鍋）
二砂糖（或黑糖）	200公克 （1碗或半碗）

(二)、作法綱要：

- 1.黃豆芽加水煮熟，用2碗水加入調理機打成黃豆芽漿。
- 2.牧草汁去渣、加水（約8分滿電鍋內鍋），加進豆漿裡。
- 3.煮滾後改小火，加入蒟蒻糖粉攪拌熄火，倒入不銹鋼鐵盤容器放涼凝固切塊，冰入冰箱。

※可將果汁做其他變化，替代為：桑葚、牛奶、橘子、葡萄汁、水果醋、咖啡等。

※水+果汁=液體總量，請依果凍粉之種類及標示說明而定。

薏仁麻糬

講師/何樹福 場記/方森玉

一、材料（麻糬皮）：

A、薏仁粉	200克
常溫水	180克
B、糖粉（黑糖亦可）	90克
沸水	70克
橄欖油	15克

二、餡的作法：

- 1.芋頭、地瓜、紅豆、綠豆均可，準備一斤，（紅豆、綠豆要泡水四小時後），蒸熟。
 - 2.趁熱加入橄欖油30克（或奶油60克代替）、奶粉2匙，備用。
- ※將拌好的內餡放入麵包機打20分鐘，有加熱縮小功用，會更好吃。

三、作法：

- 1.將材料A放入麵包機內，打成糰（亦可用手打）。再分成約100克數個，壓圓扁形、中間挖洞。
- 2.將媽寶內鍋放入1500cc的水，設定120℃煮沸再放入麵糰煮熟。（若無媽寶內鍋，可直接用瓦斯爐加熱）。
- 3.將煮熟之麵糰加入材料B，在麵包機內拌勻呈光滑狀。
- 4.每個麻糬皮分割約20克，包餡15克後呈圓形。
- 5.最後再麻糬表面裹上黃豆粉即可。