

DIY 低卡點心食譜大公開

健康春捲（一人份）徐婉玲營養師

材料：春捲皮二張、小蘋果 1/4 個、苜蓿芽 20g、小豆苗 15g、紫色高麗菜 15g、花生粉半小匙、代糖粉一小匙、低脂沙拉醬一小匙。

作法：將二張春捲皮鋪平後，加入苜蓿芽、切條狀之蘋果片、小豆苗、紫色高麗菜後，再加入調味之糖粉（花生粉、代糖粉）、低脂沙拉醬後捲起再對切即可。

※營養師的叮嚀

品項	熱量 (大卡)	主食類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)
健康春捲	85	0.5	0.5	0.5	0.25

健康元宵 侯玟伊營養師

紅棗元宵(36 個) 份數 36 顆

材料：熟糯米粉 90 克、紅棗 70 克、奶油 35 克、水 140 克

內餡材料：紅豆 60 克、糖 8 克

作法：

1. 紅棗餡製作：將紅棗以開水洗淨後，冷水浸泡 6 分鐘，去子切碎備用
2. 將所有材料混勻，搓柔至表面光滑有彈性即可備用
3. 紅豆餡製作：選品質優良之紅豆 60 克，泡水 4 小時後，以快鍋煮熟，並以果汁機攪碎，加入紅糖 8 公克，待涼備用
4. 取紅棗餡 8 克包入紅豆餡 4 克備用
5. 將 4 料 10 顆以水沾濕，放入置滿乾糯米粉的籬筐中滾圓，再取出沾水，再放入籬筐中滾圓，重覆 12-15 次即可(每顆重量約 30 公克)
6. 放入-18 度 c 的冷凍庫中凍結 2 小時，再分別置放至包裝盒中

※營養師的叮嚀

每粒熱量 70 大卡

蛋白質 1 克 醣類 15 克 脂肪 1 克

每份換算：※1 份主食

腸胃不佳者，需留意份量及烹調方法，因元宵是糯米製成，黏性大，不易消化。

健康粽 王秋敏營養師

▶高纖蒟蒻粽

材料：(雜糧米(圓糯米 100 公克、燕麥 50 公克、蕎麥 50 公克、紫米 50 公克、米豆 50 公克、糙米 30 公克、長糯米 30 公克)。

(後腿肉 300 公克、蒟蒻魷魚 100 公克、菜脯 50 公克、竹筍丁 50 公克、鹹蛋 1/2 個、香菇絲 5 公克、蝦米 100 公克、紅蔥頭少許。)

調味料：(醬油 1 大匙、五香粉 1/4 匙、植物油 1 大匙、淮山 3 片、滷包 1 包)

熱量：297 卡/個

▶養生素粽

材料：(雜糧米：圓糯米 100 公克、燕麥 50 公克、蕎麥 50 公克、紫米 50 公克、米豆 50 公克、糙米 30 公克、長糯米 30 公克)。

(素肉塊 150 公克、豆干丁 150 公克、芡實 30 公克、苡苓 30 公克、菜脯 50 公克、枸杞 1 錢、栗子 10 個、香菇絲 5 公克)

調味料：(醬油 1 大匙、五香粉 1/4 匙、植物油 1 大匙、滷包)

熱量 298 大卡/個

▶八寶粽

材料：圓糯米 400 公克、紅豆 100 公克、蓮子 50 公克、薏仁 50 公克、桂圓肉 200 公克、紅棗 20 個、栗子 10 個、葡萄乾 50 公克

調味料：代糖 10 大匙

熱量：270 大卡/個

※營養師的叮嚀：

1. 粽子是屬於高澱粉及高油的食品，不宜隨思想吃就吃，也不宜當三餐食用，更不可連續好幾天食用。
2. 以粽子為正餐，應再搭配蔬菜類 1 份，水果類 1 份，飲食才算均衡，且多攝取含纖維質蔬菜（竹筍、菜豆）、水果（蘋果、芭樂）來搭配粽子食用。
3. 自行 DIY 製作健康五穀粽 =>=> 以五穀米取代糯米並以降低糯米比例，以提高膳食纖維攝取量，以部份瘦豬肉取代五花肉，只取用 1/2 個蛋黃，加入竹筍丁或素蒟蒻丁，炒內餡時減少用油量，也可以滷包調味及放入淮山等食材，達高纖、低油、低膽固醇、低鹽健康粽。

健康月餅 侯玟伊營養師

高纖芋頭乳酪酥(12個)

材料：【皮的材料】每個 14 公克

高筋麵粉 42 克、低筋麵粉 42 克、纖維粉 3 克、薏仁粉 8 克、奶油 33 克、水 38 克

【油酥材料】每個 10 公克

低筋麵粉 86 克、奶油 34 克

【餡的材料】每個 22 克

低糖無油芋頭餡 210 克、乳酪蛋黃 6 個

【其他配料】蛋黃適量(塗刷表面之用)、黑芝麻少許

做法：

1. 準備餡部份：將芋頭餡包入切半的乳酪蛋黃，分成 12 個備用
2. 油皮製作：將皮的材料均合攪拌成糰後，移至桌面用手來回搓揉麵糰，搓至麵糰表面光滑富筋性；將麵糰用保鮮膜包起，鬆弛約 10 分鐘待用
3. 油酥製作：油酥材料均合拌勻，移至桌面搓揉至麵粉與奶油完全混合，表面光滑不黏手
4. 將油皮、油酥分成 12 等分，將油皮包上油酥
5. 包好之油酥皮由中間向外擰開，油酥皮由上往下捲起；換另一方向，再重覆一次擰平動作
6. 再將油酥皮由上往下捲起，蓋上保鮮膜，鬆弛約 10 分鐘
7. 將包好之油酥皮由中間向外擰開
8. 包上餡料，用虎口將油酥皮向內收緊
9. 整型後分別置放於烤盤中，均勻的刷上蛋黃，裝飾上芝麻，以 210°C 烤培約 18-20 分鐘

※營養師的叮嚀(每 1 個)

營養成份：

熱量:127 大卡 蛋白質 2.2g 脂肪 5.6 g 醣類 16.9 g

換算:1.2 份主食+1 份油脂+1/4 蔬菜

美膚低卡沙拉 (6 人份) 盧雯華營養師

材料：紅酒醋 4 匙、橄欖油 2 匙、洋香菜少許、洋蔥 1/4 粒

蒜頭 3 瓣、食鹽及代糖少許、大蕃茄 150g.、小蕃茄 100g.

小黃瓜 100g、紫高麗 50g、紅蘿蔔 50g、包心萵苣 150g

作法：

1. 洋蔥切末，蒜頭去膜切末，將各項蔬菜清洗並以冷開水沖洗過滴乾。
2. 將紅酒醋、橄欖油、蒜末、洋蔥末及少許食鹽、代糖放入生菜沙拉盆內拌勻。
3. 首先將大蕃茄及小蕃茄切丁，放入沙拉盆內拌一拌。
4. 接著將小黃瓜切片放入沙拉盆內拌勻。==> 紫高麗切絲放入沙拉盆內拌勻。==> 紅蘿蔔切絲放入沙拉盆內拌勻。==> 包心萵苣撕小片放入沙拉盆內拌勻。==> 最後將洋香菜灑在最上層即可。

※營養師的叮嚀：

1. 生菜放入的順序需依照步驟，才能使各種食材入味
2. 若買不到紅酒醋可用工研清醋或其他清醋代替但因工研清醋較酸需適度減量。
3. 洋香菜在乾貨店可尋獲。

營養成分分析（1 人份）：

品項	蛋白質	脂肪	醣類	熱量（卡）
蔬菜一份 100g	1	---	5	25
橄欖油 5g	---	5	---	45
總計	1	5	5	70 卡