

# 寒天食譜

## 寒天是什麼？

寒天就是「洋菜」的日本名稱，因為目前以傳銷或是電視購物等方式販售日本進口寒天粉，宣稱是經過更高科技的改良技術，所以價格較為昂貴。其實洋菜和寒天都是紅藻的萃取物，能吸收大量的水分，增加腸胃中的飽足感，可以輔助減肥者減少攝食量。它的營養價值主要是水溶性纖維，100公克的洋菜就含有74克以上的膳食纖維，但是製作大量食物只需少許洋菜，所以想依靠洋菜取得高纖維並不實際，多攝取新鮮蔬果才是正確的作法。另外要注意寒天粉只能增加飽足感來輔助減重，並無廣告宣傳中可將體內脂肪都帶走的神奇療效，請勿過度期待。蒟蒻粉及愛玉粉也有類似洋菜〈寒天〉的效果，想要做更多花樣減肥餐的民眾，不妨多試試不同食材，製作各種口感的低熱量食物。

### 清涼繽紛水果凍

材料(5人份)：

1. 洋菜粉 3g、蒟蒻粉 13g
2. 芒果、奇異果、葡萄等新鮮水果
3. 水 800 ml
4. 果汁 200ml(蘋果汁、柳丁汁或蔓越莓汁等)
5. 砂糖 40g



作法：

1. 在鍋中加入 800ml 的水和煮開後加入洋菜粉和蒟蒻粉，加熱至溶化，再加入果汁
2. 水果洗淨切成片狀或塊狀
3. 將水果放入模型中，倒入步驟 1 的洋菜液待冷藏凝固即完成

### 營養師的話

夏日繽紛果凍除了外觀好看吸引人之外，它的內在也是不容小覷的喔！以百分百果汁加上當紅食材洋菜(寒天)為底，製作出果凍本體，如果想增加果凍的Q感可加入蒟蒻粉，裡面再添加進各式新鮮水果，來製成此夏日健康甜品！寒天提供飽足感，水果帶來高纖維，一口繽紛，雙重功效，吃出健康與活力！

## 寒天腐皮壽司

材料(5人份)：

1. 豆腐皮 10 個(成品)
2. 白米 100g、糙米 100g
3. 寒天條 適量
4. 乾香菇 2 朵
5. 芹菜、紅蘿蔔 適量
6. 柴魚醬油 少許
7. 黑芝麻 適量



作法：

1. 香菇爆香加少許柴魚醬油，芹菜、紅蘿蔔，川燙後切碎備用
2. 將煮熟的糙米飯與切碎寒天混和
3. 將做法 1 的材料與黑芝麻一起混入糙米飯中攪拌均勻，然後適量填入豆腐皮即可

## 寒天五穀飯糰

材料(5人份)：

1. 五穀米 200g
2. 寒天條 些許
3. 鮪魚罐頭半罐
4. 素肉鬆、三島香鬆少許



作法：

1. 將五穀飯與剁碎寒天條混合均勻
2. 取適量五穀飯包入鮪魚、素肉鬆、三島香鬆少許捏成形即可

## 營養師的話

五穀米含有豐富 B 群、纖維質、礦物質，可增添營養，補充不足的維生素；常吃五穀米，有預防大腸癌、降血壓、減肥、防便秘等好處；糖尿病患者須限制糖類攝取，但只要適量攝取，也是很好的澱粉來源。