〔食譜〕

消暑無負擔點心

文／彭薇匀、江佳真、紀凱匀

隨著氣溫逐漸攀高，端午過後，夏天確實來了。為了讓炎熱的夏天也能吃得健康開胃，花蓮慈濟醫院舉辦素食廚藝班，讓民眾在輕鬆享受美食的同時，又能兼顧到健康。

設計出「洛神花米糕」的花蓮慈院營養組江佳真營養師表示，洛神花含花青素、類黃酮素等，能清除自由基，抗氧化、抗老化與抗發炎反應，對於預防癌症、動脈硬化、幫助消化都有不錯的保健效果。洛神花酸酸甜甜的滋味，不過洛神花茶偏酸，腸胃不適者切忌空腹飲用，建議飯後再喝。

料理達人伍麗雪主廚表示，洛神本身就有些許自然酸甜味，所以「洛神花米糕」只需要添加一些砂糖提味，不用擔心過多的人工調味料對身體造成負擔。洛神花還可作為果醬、果汁、果凍、茶包、蜜餞及清涼飲料，加糖發酵可以釀醋，可說物盡其用。

此外，營養師巧思用低熱量沒有負擔又好吃的材料推出水晶粽，清爽好吃大受好評。一顆熱量約一百大卡的水晶紅豆粽，有著鹼粽的Q彈口感，最特別的就是利用「西谷米」來替代傳統糯米，一顆熱量只有一百大卡，但比起鹼粽的兩百五十大卡負擔少了許多！花蓮慈院營養師江佳真表示，許多人又擔心食品添加物的安全性，所以選用本身就具有黏性的西谷米，完全不需要添加化學食品添加物，就能擁有Q彈口感，而西谷米屬於「低氮澱粉」，有著澱粉類的營養成分，但蛋白質卻比一般米類少很多，對許多慢性病、洗腎病患來說也能安心食用。

主廚伍麗雪示範以洛神花作為食材的各種料理方式。攝影／楊舜斌

花蓮慈院營養師江佳真（右）研發出低熱量又有清爽口感的水晶粽。攝影／黃思齊

攝影／黃思齊

紅豆水晶粽（1人份）

材料：

1. 西谷米 12 克
2. 紅豆餡 10 克
3. 砂糖 1 茶匙
4. 植物油 少許
5. 粽葉 1 個
6. 粽繩

步驟：

1. 粽葉洗淨煮過備用。
2. 西谷米洗淨後，加入些許水和砂糖。
3. 粽葉抹些許植物油，摺好後放入第一層西谷米。
4. 之後放入紅豆餡 (球狀)，再蓋第二層西谷米。
5. 綁上繩子包好，放入蒸鍋中 30 分鐘即可。

備註：

1. 紅豆餡可自行更換喜歡的內餡，只要將食材用電鍋蒸熟，再用湯匙壓成泥狀即可。
2. 放涼後食用風味更佳。

攝影／楊舜斌

洛神花米糕

材料：

1. 圓糯米 2 杯 (量米杯)
2. 細砂糖 80 克
3. 洛神花切末 (濕) 80 克
4. 沙拉油數滴

步驟：

1. 圓糯米洗淨後加幾滴沙拉油，放入電鍋蒸熟。
   （內鍋 2 杯水、外鍋 1 杯水，電鍋內下方墊鐵架，糯米口感會較 Q）
2. 糯米煮熟後，在電鍋內靜置燜 10 分鐘 (勿掀蓋)。
3. 取出悶熟的糯米，分批倒入細砂糖，趁熱拌勻細砂糖，放入洛神花末拌勻。
4. 洛神糯米糕靜置 10-20 分鐘，壓入模型即可。