



五彩蔬菜凍

文／曹長安、黃小娟 攝影／黃小娟



大林慈濟醫院營養治療科設計一道「五彩蔬菜凍」料理，讓您一次吃到多種蔬果，攝取多種營養！

「五彩蔬菜凍」以白、橘、紫、黃、綠五種顏色的蔬果入菜，用營養豐富的蔬菜高湯製成蔬菜凍，顏色吸睛，作法簡單。

大林慈濟醫院營養治療科曹長安營養師指出，「五彩蔬菜凍」的五種蔬菜含有不同的營養成分，多元攝食不同顏色的蔬菜、水果，有益身體健康！大家都知道胡蘿蔔富含β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素有助於視網膜健康及視力的維護，

且可以維持皮膚濕潤，是一種抗發炎的植化素。紫山藥含有花青素，具強大抗氧化能力，保護身體細胞不受有害物質傷害，避免血管過度增厚及彈性下降，有助於減少心血管疾病風險。

白山藥含黏質多醣體及薯蕷皂苷，具抗氧化及抗發炎等功效，可保護腸胃道避免消化道潰瘍。黃玉米筍每一百公克有三十一卡的熱量及二點六克的纖維，低熱量、高飽足感，且富含葉酸，有助於減緩認知能力下降。綠秋葵含豐富的水溶性膳食纖維，可幫助腸胃蠕動、延緩醣分吸收，有血糖控制的效果。🌱



五彩蔬菜凍 (10 人份)

材料：胡蘿蔔 250 公克、玉米筍 250 公克、紫山藥 250 公克、白山藥 250 公克、秋葵 150 公克、蔬菜高湯 1000 毫升、吉利 T 粉 40 公克

模具：吐司模

作法：

1. 胡蘿蔔、紫山藥、山藥洗淨後切成等長條狀，秋葵與玉米筍洗淨備用。
2. 將蔬菜高湯煮滾，熄火靜置三分鐘後，慢慢倒入吉利 T 粉攪拌，放涼備用。
3. 燒一鍋開水加少許鹽，依序川燙白山藥、紫山藥、玉米筍、胡蘿蔔及秋葵，燙熟後撈起，放入飲用水冰鎮。
4. 將川燙過的蔬菜一層層疊放進吐司模內，倒入蔬菜高湯，到表面蓋過蔬菜即可。放入冰箱冷藏六小時，即可取出，切片食用。可依喜好選擇不同種類沾醬食用。