



# 歡喜新年 年糕 DIY

台中榮總營養室

周靜雅營養師

# 前言

- 目前國人飲食逐漸精緻化、穀類攝取也逐漸減少
- 幾次的大型國民營養調查結果，膳食纖維攝取量都未達衛生署建議攝取量之標準  
(衛生署建議量20-30克/天、美防癌協會20-35克/天)
- 除極力推廣蔬果「五、七、九」外，希望能從多選用含膳食纖維的主食類食材來增加纖維攝取

# 每日膳食纖維建議攝取量

| 食物名稱          | 平均膳食纖維           | 每天份數   | 膳食纖維   |
|---------------|------------------|--------|--------|
| 主食類<br>一般     | 含量極少             | 1-3碗   | -----  |
| 蔬菜類           | 約2克/份            | 3-5份   | 6-10克  |
| 水果類           | 約2克/份            | 2-4份   | 4-8克   |
| 主食類<br>補充高纖食材 | 約2克/份<br>每份約100克 | 5-8份   | 10-16克 |
| 建議攝取量合計       |                  | 20-34克 |        |

# 膳食纖維的功能

- 預防便秘及腸癌
- 降低血清膽固醇
- 延緩血糖上升速度
- 增加飽足感

# 膳食纖維種類及食物來源

| 種類   | 食物來源                      | 功能                                  |
|------|---------------------------|-------------------------------------|
| 水溶性  | 蔬菜、水果、<br>燕麥、豆類、<br>蒟蒻、果膠 | 刺激腸蠕動、預防便秘、降低血膽固醇、延緩飯後血糖<br>降低癌症罹患率 |
| 非水溶性 | 全穀類、蔬菜、豆類、根莖類             | 增加飽足、增加大便體積，預防便秘<br>降低癌症罹患率         |

# 市售年節糕點營養分析

| 食物名稱  | 重量(克) | 熱量(卡) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 糖(克) | 膳食纖維 |
|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 廣式蘿蔔糕 | 100   | 99    | 2.3    | 2.1   | 17.8 | 0.9  |
| 蘿蔔糕   | 100   | 89    | 2      | 0.3   | 19.8 | 0.6  |
| 寧波糕   | 100   | 218   | 4      | 0.4   | 50   | 0.6  |
| 甜年糕   | 100   | 240   | 2.3    | 0.4   | 57.2 | 0.5  |
| 芋頭粿   | 100   | 118   | 2.1    | 2.6   | 21.8 | 1.3  |

資料來源：衛生署台灣地區食品營養成分資料庫

# 每日膳食纖維建議攝取量

| 食物名稱          | 平均膳食纖維           | 每天份數 | 膳食纖維   |
|---------------|------------------|------|--------|
| 主食類<br>一般     | 含量極少             | 1-3碗 | -----  |
| 蔬菜類           | 約2克/份            | 3-5份 | 6-10克  |
| 水果類           | 約2克/份            | 2-4份 | 4-8克   |
| 主食類<br>補充高纖食材 | 約2克/份<br>每份約100克 | 5-8份 | 10-16克 |
| 建議攝取量合計       |                  |      | 20-34克 |



# 高纖蘿蔔糕



# 高纖蘿蔔糕

- 材料：

白蘿蔔300克、太白粉100克、在來米粉200克、  
蓮子20克、燕麥片40克、枸杞20克、鹽適量、  
水、油10克、紅蔥頭少許、纖維粉20克



# 高纖蘿蔔糕

- 作法：

1. 將白蘿蔔切絲炒熟並加適量鹽及油蔥酥調味。
2. 將再來米粉、太白粉加水調勻後加入炒好的蘿蔔絲，並加入蓮子末、燕麥片、枸杞，攪拌至黏稠。
3. 入電鍋蒸熟。(成品約1200克)
4. 待冷切塊即可食用。



# 高纖蘿蔔糕(營養分析)



每份105克

熱量 = 約半碗飯

膳食纖維 = 傳統蘿蔔糕 × 2-3

| 食物名稱  | 重量(克) | 熱量(卡) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 醣(克) | 膳食纖維 |
|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 廣式蘿蔔糕 | 100   | 99    | 2.3    | 2.1   | 17.8 | 0.9  |
| 蘿蔔糕   | 100   | 89    | 2      | 0.3   | 19.8 | 0.6  |
| 高纖蘿蔔糕 | 100   | 130   | 2.3    | 1.5   | 27   | 1.9  |

# 高纖蘿蔔糕(成品)



營養師的小叮嚀：每日除三份蔬菜二份水果外，再吃約四片以上高纖蘿蔔糕(100克/片)即可達每日20-30克建議攝取量。每100克高纖蘿蔔糕可取代半碗飯熱量。



# 高纖低糖年糕

# 高纖低糖年糕

- 材料：

糯米粉200克、在來米粉80克、地瓜粉20克

地瓜250克、蒟蒻粉26克、代糖30克、紅棗10顆

玻璃紙1張



# 高纖低糖年糕

作法：

1. 地瓜去皮洗淨切絲、紅棗泡軟去子切半備用。
2. 糯米粉與再來米粉拌勻加代糖，先以250cc冷水攪勻備用。
3. 地瓜以500cc煮熟後倒出250cc地瓜水，趁熱(溫度需達95°C以上)加入26克蒟蒻粉，速以攪拌器劇烈攪拌1分鐘，使蒟蒻粉完全溶解。
4. 將煮熟之地瓜再加入少許冷水後加入. 2調勻之粉，小火攪勻，速加入3. 已完全溶解之蒟蒻粉，以小火隔水加熱攪至黏稠。
5. 將4. 倒入鋪有玻璃紙之電鍋內鍋，表面用水抹平，鋪上紅棗，放入電鍋，外鍋加水蒸熟。(成品約1200克)
6. 待涼取出供應。



# 高纖低糖年糕(營養分析)



每份110克

熱量 = 半碗飯 = 約56克傳統年糕

膳食纖維 = 傳統年糕 × 5

| 食物名稱 | 重量(克)      | 熱量(卡)      | 蛋白質(克)     | 脂肪(克)      | 醣類(克)       | 膳食纖維       |
|------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| 甜年糕  | <b>100</b> | <b>240</b> | <b>2.3</b> | <b>0.4</b> | <b>57.2</b> | <b>0.5</b> |
| 高纖年糕 | <b>100</b> | <b>122</b> | <b>1.6</b> | <b>0.2</b> | <b>28.5</b> | <b>2.5</b> |



# 高纖低糖年糕(成品)



營養師的小叮嚀：添加紅棗、地瓜與蒟蒻，較一般傳統年糕增加約5倍膳食纖維，而地瓜之 $\beta$ -胡蘿蔔素是天然的抗氧化元素，甜味的部份我們使用代糖取代一般砂糖，熱量比傳統年糕降低一半，建議每100克高纖低糖年糕可取代約半碗飯之熱量。



# 低蛋白蘿蔔糕

# 低蛋白蘿蔔糕

- 材料：

白蘿蔔300克、玉米粉100克、太白粉100克、  
地瓜粉100克、鹽適量、水、油2匙、蒟蒻粉26克



# 低蛋白蘿蔔糕

作法：

1. 將白蘿蔔切絲炒熟，並加鹽適量調味。
2. 炒熟之白蘿蔔加500cc熱水煮滾後倒出白蘿蔔水。
3. 趁熱(溫度達95°C以上)將蘿蔔水加入26克蒟蒻粉，速以攪拌器劇烈攪拌1分鐘，使蒟蒻粉完全溶。
4. 將玉米粉、太白粉、地瓜粉加水調勻後備用。
5. 將炒熟的蘿蔔絲加少許冷水，加入4.調勻的粉水以小火攪勻後，速加入3.，以小火攪至黏稠。
6. 將5.倒入鋪有玻璃紙之電鍋內鍋，表面用水抹平，放入電鍋，外鍋加2杯水蒸熟。(成品約1250克)
7. 待涼取出切塊即可食用，或放入冰箱第二天以烤箱烤10分供應。



# 低蛋白蘿蔔糕(營養分析)



每份128克

熱量 = 約半碗飯

膳食纖維=傳統蘿蔔糕 × 2-3

| 食物名稱   | 重量(克)      | 熱量(卡)      | 蛋白質(克)     | 脂肪(克)      | 糖(克)        | 膳食纖維       |
|--------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| 廣式蘿蔔糕  | <b>100</b> | <b>99</b>  | <b>2.3</b> | <b>2.1</b> | <b>17.8</b> | <b>0.9</b> |
| 蘿蔔糕    | <b>100</b> | <b>89</b>  | <b>2</b>   | <b>0.3</b> | <b>19.8</b> | <b>0.6</b> |
| 低蛋白蘿蔔糕 | <b>100</b> | <b>106</b> | <b>0.3</b> | <b>0.9</b> | <b>24.2</b> | <b>2.1</b> |

# 低蛋白蘿蔔糕(成品)



營養師的小叮嚀：以玉米粉、太白粉、地瓜粉，三種蛋白質含量極低之澱粉取代傳統之再來米粉，其蛋白質只為傳統的蘿蔔糕之七分之一，而加入蒟蒻粉，可增加膳食纖維2倍以上，可幫助排便。磷含量為傳統之三分之一，適合腎病變之患者用來取代傳統蘿蔔糕



# 低蛋白蒟蒻年糕

# 低蛋白蒟蒻年糕

- 材料：

玉米粉100克、地瓜粉80克、太白粉70克、  
蓮藕粉50克、 砂糖100克、蒟蒻粉26克





# 低蛋白蒟蒻年糕

- 作法：

1. 將蓮藕粉加500cc冷水與砂糖煮溶，趁熱加入26克蒟蒻粉，速以攪拌器劇烈攪拌1分鐘，使蒟蒻粉完全溶。
2. 將玉米粉、太白粉、地瓜粉加水調勻以小火攪勻。
3. 速將1. 倒入2. 中攪拌至粘稠，入電鍋蒸熟。（成品約1200克）
4. 蒸好的年糕待冷切塊即可食用。



# 低蛋白蒟蒻年糕(營養分析)



每份105克

熱量= 約半碗飯= 56克傳統年糕

膳食纖維= 傳統年糕 × 3.7

| 食物名稱 | 重量(克) | 熱量(卡) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 醣(克) | 膳食纖維 |
|------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 甜年糕  | 100   | 240   | 2.3    | 0.4   | 57.2 | 0.5  |
| 蒟蒻年糕 | 100   | 130   | 0.1    | 0.1   | 32.3 | 1.9  |

# 低蛋白蒟蒻年糕(成品)



營養師的小叮嚀：使用玉米粉、太白粉、地瓜粉取代糯米粉可使蛋白質較傳統低許多，若使用代糖取代砂糖，熱量可再降約99卡/100克，。



# 吉利涼糕

# 吉利涼糕

- 材料:

玉米粉80克、太白粉80克、地瓜粉80克、柳丁200克、  
香吉士250克、蒟蒻粉13克、果凍粉26克、砂糖100克



# 吉利涼糕

作法：

1. 將柳丁及香吉士挖取果粒、果肉備用。
2. 500cc糖水煮滾後趁熱加入26克蒟蒻粉，速以攪拌器劇烈攪拌1分鐘，使蒟蒻粉完全溶解。
3. 將玉米粉、太白粉、地瓜粉加水調勻，小火攪勻後，速將2及1.加入，以小火攪至黏稠。
4. 將3. 倒入鋪有玻璃紙之電鍋內鍋，表面用水抹平，放入電鍋，外鍋加水蒸熟。(成品1500克)
5. 待涼取出蒸好的涼糕切塊即可食用，或放入冰箱第二天供應。



# 吉利涼糕(營養分析)



每份125克

熱量= 約半碗飯= 57克傳統年糕

膳食纖維= 傳統年糕 × 6

| 食物名稱 | 重量(克) | 熱量(卡) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 糖(克) | 膳食纖維 |
|------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 甜年糕  | 100   | 240   | 2.3    | 0.4   | 57.2 | 0.5  |
| 吉利涼糕 | 100   | 109   | 0.3    | 0.2   | 26.6 | 3.2  |

# 吉利涼糕(成品)



營養師的小叮嚀：採用當季的香吉士、柳丁，連果粒纖維一同加入，再加上蒟蒻粉與玉米粉、太白粉、地瓜粉蛋白質含量極低之澱粉，製作成低蛋白高纖涼糕，其膳食纖維含量約3克/100克。是新春期間大魚大肉後一很好的飯後甜點。若要降低熱量可用代糖取代砂糖，熱量可再降1/4。



- 活動策劃:何麗齡 主任
- 活動督導:許瑋芬 組長
- 活動執行:周靜雅營養師
- 年糕製作:江德旺治療師傅 倪文華藥膳師傅
- 果雕製作:弘光科大吳松濂老師
- 活動攝影:郎惠芬 董思靜
- 場地佈置:胡月妹 楊宜蓁 張瑞芬 郭奕群



