

# 抗衰老防貧血 營養白花生三式

白 花生的食物纖維含量是牛蒡的兩倍，食物纖維在大腸中，可以調節腸內環境並防止便秘，維生素B1和B2能抗衰老，鎂存在於全

身的細胞和骨骼中，有助蛋白質合成、維持心臟功能、肌肉助收縮及血壓調節等功效。

最值得留意的是，白花生所含有的抑制澱粉酵素，它能抑制碳水化合物被分解為糖分，並且有效地維持血糖水平，預防餐後升糖指數過高，抑制澱粉質的吸收同時幫助減少飢餓感，可謂養生膳食，適合用於需要管理體重及關注血糖水平的人士。

文、攝：小松本太太

白花生銅鑼燒

海苔白花生

白花生焗山藥



Step 4



Step 7



## 白花生銅鑼燒

材料：白花生 100 克、糖 30 克、熱香餅粉 75 克、蛋液 20 毫升、豆漿 60 毫升、日本沙律醬少許

製法：

1. 白花生放大碗內，注入清水兩杯，浸泡一夜備用（最少 6 小時）；
2. 將已浸泡一夜的白花生，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫兩小時後取出瀝乾備用；
3. 將白花生外皮去掉、用研磨器把豆搗碎成蓉備用；
4. 白花生蓉放入易潔平底鑊內，灑上糖、以中火加熱至糖溶化後盛出放在棉布上揉搓成白豆沙，加熱時注意不要燒焦；
5. 熱香餅粉、蛋液及豆漿拌勻成粉漿備用；
6. 取 20 克白豆沙分成 8 小份備用；
7. 燒熱章魚燒模具、塗上沙律醬、把粉注入章魚燒模具的 16 小格內，加熱至半凝固時，其中的 8 小格置入白豆沙，用竹籤把沒有白豆沙的半凝固粉漿挑出蓋在置有白豆沙的粉漿上，繼續加熱至凝固即成，注意調整位置以免過火。

## 海苔白花生

材料：白花生 40 克、青紫菜粉 3 湯匙、鹽 1/4 茶匙

製法：

1. 白花生放大碗內，注入清水兩杯，浸泡一夜備用（最少 6 小時）；
2. 將已浸泡一夜的白花生，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫兩小時後取出瀝乾，逐粒排列在平盤上，置於通風位置約 1 小時風乾備用；
3. 青紫菜粉與鹽拌勻成調味備用；
4. 將風乾的白花生沾上調味，放入多士焗爐，烤 15 分鐘，取出即成。



Step 2



Step 4

## 白花生焗山藥

材料：白花生 60 克、紅蘿蔔 20 克、山藥 200 克、薯蓉粉 20 克、碎芝士 30 克、油適量

調味：鹽少許、即磨胡椒粒少許

製法：

1. 白花生放大碗內，注入清水兩杯，浸泡一夜備用（最少 6 小時）；
2. 將已浸泡一夜的白花生，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫兩小時後取出瀝乾備用；
3. 紅蘿蔔洗淨去皮刨粗絲、山藥去皮磨成山藥泥備用；
4. 取一耐熱盛皿掃油備用；
5. 將薯蓉粉加入山藥泥中拌勻，將 1/2 煮妥瀝乾的白花生、1/2 紅蘿蔔絲及 1/2 碎芝士加入、下鹽調味拌勻後，倒入已掃油的耐熱盛皿內，把剩下的紅蘿蔔絲及白花生鋪上，灑上碎芝士及即磨胡椒粒，放入多士焗爐烤 15 分鐘至芝士溶化熱透即成。

Step 5

