

楓糖漿是以加拿大和美國北部寒冷地區生長的楓樹樹液製成的純天然甜味劑，由於其風味濃郁且使用方便，廣泛應用於各式料理中。楓糖漿的獨特之處在於其升糖指數相對較低，成分天然且不含任何動物性成分，因此特別適合關注血糖控制及素食者食用。此外，楓糖漿富含多酚與礦物質，對健康具有多方面益處，是一種高品質的養生食材。趁着季節交替之際，今期特別以楓糖漿為大家準備了保溫瓶沖泡的養生茶，以及兩款滋潤身心的養生美食，供大家參考。

文、攝：小松本太太

天然楓糖漿 養生潤秋燥

楓糖漿的升糖指數(GI值)相對較低，意味着食用後血糖上升速度較慢，有助於避免血糖急劇飆升，並提供更持久的能量。楓糖漿中的酚類化合物可抑制分解澱粉為糖的酶，從而延緩碳水化合物的消化速度，並抑制餐後高血糖。因此，對於關注血糖控制或有健康管理意識的人而言，楓糖漿是理想的甜味劑。然而，部分市售楓糖漿可能添加高果糖玉米糖漿，選購時務必留意成分標示。楓糖漿富含天然多酚，具備清除自由基的抗氧化能力，有助於保護細胞、減緩老化並降低慢性疾病風險。

此外，楓糖漿含有多種有益礦物質：錳有助於骨骼健康與新陳代謝；鋅可強化免疫系統，維持皮膚與頭髮健康；鉀、鈣與鎂則有助於骨骼強化與肌肉功能調節，對運動員而言有助於肌肉收縮與放鬆。楓糖漿亦含有鐵、硫胺素(維生素B1)、核黃素(維生素B2)及菸酸(維生素B3)等營養素。楓糖漿是一種美味且健康的天然甜味劑，適量食用可為身體帶來多重益處。選擇純楓糖漿並控制攝入量，才能真正享受其健康魅力。



楓糖漿



楓糖漿烤柿子



材料

柿子 2 個、肉桂粉少許、楓糖漿 2 茶匙、牛油 10 克

製法

1. 將柿子洗淨，用刀將頂端約 1/4 橫切；
2. 在 3/4 柿子的橫切面上刻出格子狀刀痕；
3. 灑上肉桂粉、淋上楓糖漿；
4. 將牛油置在頂上；
5. 放入多士焗爐，焗 10 分鐘即成。



楓糖漿番薯

材料

番薯 350 克、油 2 湯匙、楓糖漿 35 克、鹽少許

製法

1. 取錫紙一段、扭成錫紙球備用；
2. 用水沖洗番薯，以錫紙球輕刷番薯外皮去掉泥垢，洗淨備用；
3. 在大碗內預備清水；
4. 將洗淨番薯切成滾刀塊，立即放入大碗清水內浸泡約 15 分鐘；
5. 撈出番薯、放入易潔平底鑊內、開中至大火烤至水分蒸發；
6. 注油入平底鑊、將番薯煎至微焦，注水 150 毫升，燒至沸騰，蓋上鑊蓋、轉中小火燜燒約 5 分鐘；



無花果楓糖漿茶

材料

無花果 50 克、紅茶包 1 個、楓糖漿 2 茶匙

製法

1. 用剪刀將無花果剪開、放入乾淨 750 毫升保溫瓶內；
2. 加入紅茶包及楓糖漿；
3. 注入 90 度沸水、拴緊保溫瓶蓋，燜焗 30 分鐘即成。

