

# 「煮甜甜」年糕

隨著新代糖「煮甜甜」的問市，我們應用「煮甜甜」已可製作出專給糖尿病人食用的甜年糕，今年您不須煩惱了！

過了冬天，「年」的脚步也越來越近了。過年對我們中國人而言，是三大節日中最重要也最熱鬧的節日。過年前，家家戶戶總要裡裡外外大事清掃一番以除舊佈新，然後忙碌而慎重地備妥許多年貨，希望新的一年能萬事順利，豐饒富足。

年貨中各式年糕、甜點、餃子、元宵、雞鴨魚肉、蔬果都是不可少的，因年糕象徵年年高陞；甜點如銀耳、桂圓、蓮子、紅棗、冬瓜糖及甜茶象徵甜甜蜜蜜；餃子象徵金元寶財源滾滾；元宵象徵圓滿團圓；長年菜象徵長命百歲；芹菜象徵輕輕鬆鬆等

而這些過年必備的食物，多半是甜的，尤其是年糕，年糕是過年不可少的食物，偏偏一般甜的年糕都加了許多砂糖和油，對血糖的影響巨大，過個年因吃年糕反而使血糖升高而樂極生悲，多划不來呀！因此每逢過年，準備年糕一事，總讓糖尿病人裹足不前傷透了腦筋。

在這兒要為大家介紹是煮甜甜紅豆年糕，我們都知道一般的紅豆年糕製作時必須加許多砂糖和豬油，砂糖是我們糖尿病人不適合食用的，而過多的豬油除了

會使熱量攝取太高，還會影響血管硬化，阻塞，所以一般的紅豆年糕非常不適合糖尿病人食用。

煮甜甜紅豆年糕，作時不加任何油脂，並將砂糖改為新代糖煮甜甜，紅豆則不去渣，是將整顆紅豆弄碎與糯米粉一起揉成糰團，因此做好的煮甜甜紅豆年糕不僅不含砂糖和油脂，熱量也比一般紅豆年糕少了許多，而且紅豆不去渣，因此可以攝取到不少膳食纖維質。

紅豆含有豐富的可溶性膳食纖維質，可以延緩血糖吸收，幫忙血糖控制，所以最近醫療專家

常鼓勵糖尿病人多選擇乾豆類食物，紅豆正是一種乾豆類的食物。此食譜做出來的煮甜甜紅豆年糕，雖然不含砂糖，不含油脂，而含有紅豆豆渣，但其口感與質地都不亞於一般的紅豆年糕，蒸了熱食，涼了切片冷食，或用不沾鍋煎了熱食，均有不同凡響的風味。

現在就將煮甜甜紅豆年糕的簡單作法提供給您，希望所有糖尿病友都能在家自己動手製作紅豆甜年糕，讓今年好好地過一個血糖控制良好的甜甜蜜蜜的吉利年。

## 紅豆年糕（10人份）

材料：

糯米粉（乾） 1包（400公克）

紅豆 150公克

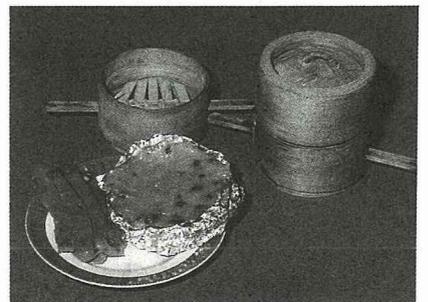
煮甜甜 16湯匙

沙拉油 1茶匙

作法：

- 1.紅豆洗淨後加水2杯泡一夜。
- 2.電鍋外鍋放3杯水，將紅豆煮軟。
- 3.用漏勺將煮軟的紅豆水份瀝乾，然後用飯勺或電動攪拌器搗成泥狀，加煮甜甜6湯匙拌勻即成豆沙備用。
- 4.糯米粉加煮甜甜10湯匙拌勻後，加溫水300C.C攪拌。
- 5.將做好的豆沙加入糯米糰中，一起搓勻後倒入已抹上沙拉油之9吋電鍋蒸盤內，表面用手抹平，放電鍋內，外鍋加水2杯蒸熟

即可。



營養成份：

材料	材料量 (10人份)		1人份營養素				
	生重	生重	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖類 (公克)	熱量 (卡)	
糯米粉	400公克	40公克	2.6	---	33.1	142.8	
紅豆	150公克	15公克	3.5	1.5	7.5	57.5	
煮甜甜	16湯匙	1.6湯匙	---	---	---	9.6	
沙拉油	1茶匙	0.5公克	---	0.5	---	4.5	
合計			6.1	2	40.6	214.4	

換算：主食類2份 豆類½份

備註：紅豆不做成豆沙，糯米粉改為糯米，則可製作出很有咀嚼感的另一種風味的紅豆米糕。◆