

文／王鳳英 藥物食品檢驗局副研究員

健康零嘴DIY

在家中可以自行準備一些健康零食，既可補充身體營養所需，又能拉攏家人之間之親情。

每個人都愛吃東西，「吃」是一種極大的生活享受，人們除了三餐正餐之外，在許多場合都附帶有「吃」的活動。然而，在這非正餐的飲食中，如何能攝取到合適的營養還真是一門學問。尤其孕婦、哺乳婦、青少年及成長中的幼童需要較多的營養，應該增加一些對健康有加分效果的食物當做零食。

中國人傳統家庭中最常見的健康零食有綠豆湯、紅豆湯、仙草湯、愛玉湯、蓮子湯、芋頭湯、蘿蔔糕、米苔目、烤地瓜、烤魷魚、帶殼水煮花生、鹽酥花生等等。有些是屬於湯湯水水不易攜帶又難保存，較難推廣當居家休閒飲品。

吃零食又能兼顧養身，只要費點心思就能達成，例如黃豆及黑豆的營養非凡，黃豆及黑豆也可以做成點心零食。黃豆的前身是毛豆，主要含有豐富的蛋白質、油脂、纖維素、醣類、維生素及礦物質等人類所需之主要營養分。其中蛋白質不但含量高，且品質優良，尤其含有8種人體所必須胺基酸，這些是大多數穀類食品所缺乏或含

量較少的胺基酸，為植物食物中唯一含有完全蛋白質的食物，具有降低膽固醇的功能。

毛豆所含豐富的油脂，多為不飽和脂肪酸，不但不含膽固醇，並能清除積存在血管壁的膽固醇，可預防成年人疾病。而豐富之礦物質成分中鐵質不但比穀類或其他豆類多，且容易被吸收利用。另外毛豆所含皂素，在人體內可抑制脂肪合成、阻止脂肪吸收，並可促進脂肪分解，不但可以預防肝臟機能障礙的疾病，且有助於保持身材苗條，防止肥胖。

黑豆的確具有降血脂、抗氧化、養顏美容的效果，黑豆含有15%的油脂中，以不飽和脂肪酸為主，可促進膽固醇的代謝、降低血脂能預防心血管疾病。黑豆可以抑制血液中的低密度脂蛋白氧化速度，有效降低三酸甘油脂的濃度，可減少心血管疾病的威脅。而且，無論是身體健康的人，或是動脈粥狀硬化的病人，黑豆都顯現出降血脂的效果。黑豆也含有許多的抗氧化成分，最特別的是異黃酮素、花青素，所以有延年益壽、返老還童的效果。

在此介紹一些能兼顧養身又便於製作及貯存的健康零食。

1. **鹹的帶殼青毛豆**：帶殼青毛豆是黃豆的前身，而且是老少咸宜的「零嘴」。日本人最喜歡的生活享受，就是一邊看電視、聊天，一口接一口的吃毛豆。一般將毛豆略燙一下，撒點鹽，放涼後，再放入冰箱冷藏後，即可食用，十分清涼可口。

2. **黃豆糖球**：將黃豆渣加香菇碎、蔥花碎、紅蘿蔔碎、白蘿蔔碎、山藥碎與太白粉一起攪拌，以



鹽或糖加以調味製成黃豆糖球，再與高麗菜、菠菜等蔬菜一起烹調，或是加點味噌磨碎，與香菇、貝類、蔬菜或排骨同煮。將黃豆渣製作成簡單的黃豆糖球，也是許多小朋友喜愛的健康點心。

3. 燻燒鹹青仁黑豆：長年吃素食的產婦與孕婦應注意各種植物性蛋白質的攝取，以及維生素B12、鐵質、鈣質等營養素的補充。可常吃青仁黑豆來補充全素飲食的不足。因為貧血是一般孕婦最常見的狀況，特別是平日茹素的婦女，所以產前或坐月子期間可以常吃青仁黑豆，也可將青仁黑豆加老薑絲、八角、胡椒粉、紅辣椒及鹽等燻燒煮爛。

4. 醃漬的甜黑豆：燻燒煮爛的黑豆加以調味成微辣含著冰糖的醬汁，這種醃漬的甜黑豆，也是老少咸宜的零嘴。吃過日本料理的人，幾乎都很難忘懷那一小盤甜黑豆的滋味。

5. 蒸(烤)帶皮甘藷：直接將洗淨的甘藷放入電鍋蒸熟或直接烤熟，即可。也可將熟甘藷放入冷凍後再取出來吃，更具風味。甘藷台灣通稱番薯、地瓜、山芋、甜薯、紅薯、紅山芋、黃薯及白薯等名稱。甘藷的營養除了與穀類作物和馬鈴薯一樣含有澱粉、脂肪及蛋白質外，還含有豐富的維生素C和β胡蘿蔔素(可以轉變成維生素A)，此外還含有維生素B群和多種礦物質，其營養價值被醫學和食品營養專家所肯定，也是一種老少咸宜的健康點心。

6. 水煮玉米：由於國人生活水準普遍提

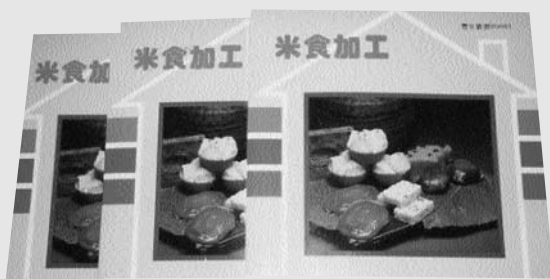
高，對於食用超甜玉米的需求量增加。玉米含豐富的亞麻油酸、澱粉、脂肪、卵磷脂、維生素C、E、B1、B2、B6及鎂、硒等人體必須的微量元素。超甜的玉米可直接作為菜餚，又可供作冷凍、低溫脫水及加工製罐的原料。玉米能降低血清膽固醇，預防高血壓和冠心病的發生。玉米含有多種人體必需的胺基酸，能促進人的大腦細胞正常代謝。且豐富纖維素可刺激腸胃蠕動、加速糞便排泄，可預防便秘、腸炎、腸癌等。並因含大量維生素E，可增強人的體力和耐力及延緩衰老。將玉米水煮熟，即可。玉米經水煮、烤、蒸皆可，也是一種老少咸宜的健康點心。

◎煮黃豆或黑豆的技巧是前一天先浸泡，經煮沸後熄火加蓋，再燻煮浸泡1小時。



DIY 動手
做米食

米食加工



讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。
定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.