

營養好喝， 大家一起自製薏仁漿

文圖 / 唐愷良、張嫻君

薏仁漿是一道營養豐富的傳統飲品。臺灣本地種植的薏仁新鮮度高、營養價值完整，蛋白質含量達到 13-18%，並提供豐富的白胺酸、離胺酸等必須胺基酸。其豐富之膳食纖維與薏苡素、薏苡多醣、植物固醇等多種植化素，經多項動物試驗指出具有維持腸道健康、抗氧化、抗發炎且有助於維持健康的膽固醇水平。自製薏仁漿不但可以保留紅薏仁營養、控制甜度、確保衛生安全，亦可享受天然無添加的純粹美味。讓我們一起來學習如何製作這道健康美味的飲品吧！

材料：

國產紅薏仁 200 公克、清水 2000 毫升、冰糖 40 公克 (依喜好添加)

製作步驟：

一、薏仁洗淨後，加入約 3 倍的水浸泡 6-8 小時後瀝乾 (或置於冰箱後隔日使用)。

二、將瀝乾的薏仁倒入破壁機，加入清水打勻至完全碎化。

三、使用網布過濾薏仁渣，過濾時可使用湯匙輕壓助濾。

四、過濾後的薏仁漿倒入鍋中，中火加熱至冒煙後加入冰糖。

五、持續以中小火煮至沸騰後轉小火，煮至濃稠，期間要不時攪拌避免焦底。

飲用建議：

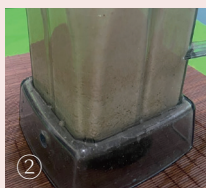
一、可熱飲或冷藏後飲用。

二、未飲用須盡快置於冷藏 (4°C) 保存，保存期限約 2 天。

三、可依個人口味添加冰糖調味，無糖風味亦佳。



▲ 薏仁清洗後浸泡



▲ 瀝乾的薏仁倒入破壁機打碎



▲ 網布過濾薏仁渣



▲ 先以中火煮沸，後轉小火熬煮約 10 分鐘至濃稠，即可飲用