

創意糕點 好過冬

本食譜摘自《現代心素派·香積料理：素糕點》
作者：大愛電視現代心素派 出版：台視文化

這是一道完全不用糯米做的「麻糬」，將人人都愛的白山藥，加上營養豐富的即食五穀粉，就能立刻動手做又香又Q的麻糬，有健康概念的喲！

山藥養生麻糬

材料：

山藥 300 克、五穀粉 2 大匙
松子 1 大匙、葡萄乾 1 大匙
椰子粉 1 杯、泡漲的枸杞 1 大匙

作法：

1. 山藥削除外皮，洗淨，切薄片。
2. 將山藥片均勻鋪平，入鍋蒸約 10 分鐘，蒸至熟。
3. 取出蒸熟的山藥片，搗壓成泥狀。
4. 將五穀粉倒入山藥泥中，先拌均勻。
5. 再加入松子、葡萄乾，也要拌均勻。
6. 將拌好的山藥泥捏揉成球狀，再均勻沾上椰子粉，並用枸杞點綴即可。



「山藥」要買那一種的呢？

因富含維生素 B1、B2、C、K，以及鈣、磷等多種礦物質，再加上脂肪含量低，山藥成為現代人健康飲食的最愛，不過山藥的品種眾多，質性也有所不同，由於這道點心是要有像麻糬般 QQ 的口感，因此，以黏液較多的「白山藥」為佳，尤其是台灣原生種的山藥（長棍形）更為優選，而較鬆軟的紫山藥就不適合做這點心。

「五穀粉」直接拌勻就可以吃了？

這道點心所用的，是用沖泡即可飲用的五穀粉，所以直接跟熱山藥泥拌勻即可。

香椿養生饅頭

作法：

1. 將 10 cc (約 2 茶匙) 的水加酵母粉先調勻。
2. 中筋麵粉過篩在容器中，加入少許的鹽巴和香椿醬。
3. 再倒入酵母水及 160 cc 的水和沙拉油，慢慢揉勻成麵糰。
4. 將麵糰放入容器中，用盤子蓋住，靜置約 15 分鐘，讓麵糰發酵。
5. 取出發酵後的麵糰等分成 10 份。
6. 取其中的一份，稍微壓扁，擰平。
7. 將素肉燥包入，接著揉成小圓球。
8. 取一張防沾紙，鋪在小麵球上。
9. 再蓋上乾淨的濕布靜置 15 分鐘，讓麵球再次發酵鬆弛。
10. 將發酵好的小麵球移入蒸鍋，用大火蒸 10 分鐘即可。

名人廚房筆記：

◆ 為什麼麵糰裡要加油？

在拌和麵糰時，加少許油，能讓麵糰更加柔潤，完成後的麵點也會帶有光澤，卻吃不出油脂的感覺，但添加的量不宜太多，只要少許少許，就能達到美妙的效果。

◆ 為什麼饅頭有包餡？

這道點心有些日式點心的影子，在日本，有包餡的小麵點，就叫饅頭，只是內餡多為甜味的豆沙或芝麻等，這道點心改做成鹹味的素肉燥，也別具美味。

材料：

- 中筋麵粉 300 克、鹽 1/4 茶匙
- 酵母粉 1 茶匙、水 170 cc
- 沙拉油適量、香椿醬 20 克
- 素肉燥 1 杯

