



防疫蔬食好料理

起司雙色地瓜可樂餅

文、攝影／黃小娟

新冠肺炎社區感染疫情，可能會讓更多人考慮重拾「居家自煮」的生活，大林慈濟醫院營養師曹長安、沈芝瑩與廚師吳家瑋分享「起司雙色地瓜可樂餅」食譜，用富含澱粉、膳食纖維、胡蘿蔔素、花青素及維生素 C、E 等抗氧化成分及鉀、鐵、銅、硒、鈣等礦物質的地瓜做為食材，加上老少咸宜的起司，搭配吳家瑋特製的咖哩蛋沙拉醬，大家不妨自己動手做做看！

沈芝瑩表示，地瓜屬於低 GI（glycemic index，升糖指數）的食物之一，並且富含膳食纖維，每一百公克的地瓜約含有二點四至二點八克的膳食纖維。黃地瓜富含 β-胡蘿蔔素，在體內會轉化成維生素 A，具有維持正常的視覺、成長發育並有助於增強免疫力。而紫地瓜則富含花青素，可以保護人體的膠原蛋白，維持細胞間的結構完整，並能抗氧化、抗衰老、護心肝，是很健康的食材。

曹長安指出，可樂餅大多使用油炸的烹調方式，以達外酥內軟的口感及金黃色表面的外觀，此份食譜特別加入防疫與健康的概念，使用烘烤的烹調方式，



不但可有外酥內軟的口感，也避免在享用美食的同時攝取過多的油脂；另外，使用烘烤的烹調方式下，為維持與油炸方式相同的金黃色外觀，將薑黃粉、沙拉油加入麵包粉攪拌均勻，作為可樂餅的外衣食材，而薑黃粉中的薑黃素具有抗氧化、抗發炎及增強免疫力的功效。此種使用烤製並加入薑黃粉的製作方式是一舉多得，十分適合防疫時期在家實作唷！

防疫蔬食好料理，非常適合在家時與家中的大朋友、小朋友捲起衣袖一起同樂，親手把健康美味端上桌。

起司雙色地瓜可樂餅(10人份)

食 材：黃地瓜300克、紫地瓜100克、太白粉10克、起司片3片、玉米粒100克、
低筋麵粉100克、雞蛋3顆、麵包粉100克、薑黃粉適量、沙拉油適量

調味料：砂糖、鹽巴

咖哩蛋沙拉醬：沙拉醬1包、水煮蛋3顆、咖哩粉、巴西里葉適量

作 法：

1. 黃地瓜和紫地瓜切塊，放入蒸鍋蒸到熟軟取出，壓成泥。
2. 加入砂糖、鹽巴及太白粉，攪拌均勻並成糰。
3. 烤箱預熱至攝氏200度。
4. 取出適量地瓜糰，包入起司片、玉米粒，塑形成圓餅型。
5. 麵包粉加入薑黃粉、沙拉油攪拌均勻，塑型的地瓜餅分別沾上低筋麵粉、蛋液與混勻的麵包粉。
6. 烤盤鋪上烘焙紙，將可樂餅放入預熱好的烤箱烤7~10分鐘至表面金黃色。
7. 沙拉醬加入切碎水煮蛋、咖哩粉與巴西里葉攪拌均勻，作為可樂餅的淋醬或沾醬食用。

