

高齡健康養生的美食 創意食譜

低糖高鈣紅豆桂圓奶糕

食材：鮮奶400cc、桂圓10g、
紅豆60g、玉米粉60g



做法：

- 1、將紅豆先用電鍋蒸熟、若要顆粒更小，可將熟紅豆打成泥狀。
- 2、桂圓乾泡軟，切碎備用。(泡桂圓乾的水要保留)
- 3、取鮮奶200cc、玉米粉混勻備用。
- 4、放200cc鮮奶於小湯鍋中，加入紅豆，桂圓乾、桂圓乾水，小火煮到微滾。
- 5、慢慢加入步驟「3」材料，邊用打蛋器拌煮均勻成稠狀即可。
- 6、放涼，裝入模型，放入冰箱冷藏3小時以上，取出即可食用。



高齡健康養生的美食-創意食譜

低糖高鈣紅豆桂圓奶糕



食譜特色：

- 1. 奶糕質地綿密，適合長者進食。
- 2. 屏東萬丹生產紅豆及鮮奶，利用在地食材。
- 3. 利用桂圓乾甜味取代額外添加的糖
- 4. 桂圓乾(龍眼)富含鐵、鉀、鋅，可以預防缺鐵性貧血、調控血壓、也能提升免疫力。且從中醫的觀點來看，龍眼具有開脾健胃、養血安神作用。
- 5. 紅豆功效：(1)強化肌肉骨骼：紅豆有豐富的蛋白質，是白米的3倍，有助維持肌肉健康。(2)幫助排便：紅豆有豐富膳食纖維，能幫助食物消化，促進排便。豐富營養。(3)紅豆有豐富維生素B1、B2、B6、E，還有鉀、鈣、鎂等微量元素。(4)減少失眠：紅豆中豐富的鎂有放鬆肌肉的功效，能夠對抗疲勞、緩解壓力。
- 6. 鮮奶中礦物質含量最高的鈣，有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康等多項好處。