



〔心素食儀〕

甜點心 好料理

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

追求健康，從日常飲食開始，
南瓜、南瓜子、葵花子……等堅果
富含維生素B群與優質的脂肪，
讓這道蒸製的糕點，又美味又營養！



米粉沙琪瑪

乾米粉只要一片，夠嗎？

市售的乾米粉多為一包一包裝，每包大多有3、4片，由於米粉一油炸會脹得很大，所以只要用一片就可以，而且油炸時，只要米粉不再脹大，就要立刻撈起，瀝乾油，再炸下去就會炸焦了。

為什麼米粉炸好後要立即壓碎？

米粉剛炸好時，酥脆度是最佳的，很容易就壓碎，但要記得用大湯杓或飯匙來壓碎，才不會因太燙而傷了手。

材 料：

乾米粉 1 片、鹹酥花生 1 杯、白麥芽糖 300 克、白糖 100 克、水 100 克

作法：

1. 將米粉切段。
2. 放入 180°C 的油鍋中，炸成雪白的「米粉鬆」，撈起，瀝乾油。
3. 趁熱將米粉壓碎，放入鹹酥花生拌勻。
4. 將水、白糖、白麥芽糖放入湯鍋中煮至溶化且呈濃稠狀。
5. 將煮稠的糖漿倒入米粉鬆中攪拌均勻。
6. 將拌了糖的米粉鬆倒入已刷了油的深盤中壓平，待涼，取出，切塊，就完成了。



用家裡常有的乾米粉，
加上煮稠的麥芽糖漿，
簡簡單單就能享用傳統中式點心的美味。

南瓜糕

常聽人說素食者要多吃堅果，這道糕點中的南瓜子、葵花子也是堅果嗎？

其實，人們所說的堅果，指的就是富含油脂的種子類食物，像是我們過年過節常吃的花生、各類瓜子、松子、核桃、腰果……等，都是堅果。這類食物因含油脂量較高，在過去，大多不建議經常食用。隨著越來越多的研究證實，小小一粒堅果就蘊藏了非常豐富的優質脂肪、膳食纖維及多種維生素和礦物質。然而若直接當零食吃，很容易就吃過量，何不將南瓜子、葵花子等堅果拿來做糕點，既可增加香味與口感，也不用擔心會不小心就吃過量。

材 料：

南瓜 300 克、南瓜子 35 克、葵花子 35 克、桂圓乾 35 克
全麥麵粉 150 克、糖 75 克、水 150 cc

作法：

1. 南瓜削皮去籽，切薄片，入鍋蒸約 20 分鐘至熟軟。
2. 桂圓乾切細丁。
3. 將糖與水先拌勻。
4. 再加入南瓜泥、南瓜子、葵花子、桂圓丁、全麥麵粉攪拌均勻。
5. 將拌好的南瓜糊倒入鋪有耐熱保鮮膜的容器內。
6. 再放入蒸籠蒸約 30 分，蒸熟後，待冷卻再切塊排盤即可。

