

點心有不同吃法



南瓜紅棗豆沙包



材料 | 約10顆

- 栗子南瓜 300公克
- 糯米粉 170公克
- 在來米粉 70公克
- 棗泥豆沙餡 150公克
- 去籽紅棗 2~3顆 (切丁)
- 糖 30公克

作法

① 南瓜蒸熟→ ② 打泥揉團→ ③ 分秤包餡→ ④ 壓花放紅棗→ ⑤ 蒸熟



小提醒

- ★ 糯米粉分次加入，至麵團硬度適中，最多不超過170公克。
- ★ 每顆餅皮約30公克，內餡15公克。

南瓜紅棗豆沙包營養分析(每一顆約45克)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	醣類 (公克)	脂質 (公克)	膳食纖維 (公克)
154	1.7	34.8	2.1	0.5



食譜特色



天然好食

紫薯花青素 × 南瓜β-胡蘿蔔素 × 山藥黏液蛋白



柔軟好嚼

山藥、紫薯、南瓜蒸熟，細緻好入口



營養巧搭

多元天然食材 × 膳食纖維



建議份量

每次1顆，每日最多2顆。



食譜設計：詹緒錦 營養師

臺北榮民總醫院 新竹分院 營養科製



掃描 QR Code

看更多食譜與營養資訊



高齡者健康美食

銀髮好食光



示範食譜

山藥紫薯棗泥餅



牙口不好
也能享用



柔軟細緻
好入口



天然食材
更健康

柔軟好入口 | 天然好滋味 | 享受好時光



山藥紫薯豆沙餅



● 天然好食 ● 柔軟好嚼 ● 營養巧搭

材料 | 約10顆

- 日本山藥 200公克
- 紫薯 200公克
- 糯米粉 40公克
- 在來米粉 15公克
- 棗泥豆沙 150公克
- 南瓜泥 30公克
- 糖 6公克



作法5步驟

1 蒸熟



山藥、紫薯、南瓜
蒸熟，瀝乾水分

2 打泥



加少量糖，
分別打成泥

3 炒粉



糯米粉、在來米粉
分別小火炒熟

4 包餡



揉成麵糰，分秤後
包入內餡

5 壓花裝飾



壓出花紋，
南瓜泥點綴中心



小提醒

- ★ 食材蒸熟後瀝乾水分，避免麵團太黏。
- ★ 糯米粉總量建議不超過40公克，
可用在來米粉調整軟硬度。
- ★ 每顆餅皮約30公克，內餡15公克。



運用三好一巧



吃得下

柔軟好入口

質地軟軟的、好咀嚼，
小巧好入口，長輩吃得下。



吃得夠

少量多餐補營養

少量多餐，餐間補充點心，
搭配牛奶、水果，營養更足夠。



吃得對

飯菜肉都要吃

正餐要均衡，飯菜肉都要吃，
也要喝牛奶，吃水果。



吃得巧

天然食材一起做

選用山藥、紫薯、南瓜等
天然食材，營養又安心。



山藥紫薯豆沙餅營養分析(每一顆約45克)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	醣類 (公克)	脂質 (公克)	膳食纖維 (公克)
105	1.0	27.3	2.5	0.9