

健康蘿蔔糕

迎新歲

農曆新年將至，家家戶戶都在張羅應節食品，招呼親戚朋友，傳統的蘿蔔糕、芋頭糕及年糕一定必備，擔心吃得太多會超標？營養師教你把握健康飲食法則，自製有營蘿蔔糕，讓大人、小朋友及糖尿病患者也能吃得既豐盛又健康。

撰文：黃敬寧 攝影：楊耀文 設計：章可儀

糕點白飯互換替代

由不同材料混合製作的糕點，它們的營養價值如何？余思行解構說，糕點屬於碳水化合物類別，蘿蔔是蔬菜類，能量較低。芋頭是根莖類植物，纖維雖然高，但與粘米粉等材料混合後，碳水化合物會偏高。

一百克蘿蔔糕的熱量相等於兩湯匙飯（約半碗飯），而一百克芋頭糕的熱量，則等於四湯匙飯（約大半碗飯）。

油分方面，以每五克相等於一茶匙油為例，每一百克蘿蔔糕的總脂肪含量是四點七（見附表一）；芋頭糕的總脂肪含量

更高達六點三（見附表二），已超出一茶匙油，極不健康。

鈉質方面，以成年人每日鈉攝取量上限為二千毫克，每餐鹽分最好不多於五百毫克，每一百克蘿蔔糕便差不多佔每餐應攝取份量的上限。

余思行建議，新年期間進食糕點後，便不要再進食白飯，減少碳水化合物吸收。女士應以兩至三件蘿蔔糕或芋頭糕代替半碗至一碗飯；男士則以三至四件蘿蔔糕或芋頭糕代替一碗飯，進食糕點時可同時進食肉類及蔬菜，以達致營養均衡。

蒸烤烹調健康味美

很多人喜歡以煎的方式烹調蘿蔔糕及芋頭糕，余思行說，一茶匙油已相等四十五卡路里，採用油煎的方式會令油分增加，增加糕點熱量。想烹調健康的糕點，最好採用易潔鑊、不落油乾煎，這樣，既不會讓糕點吸收額外油分，亦能做到香脆口感。

此外，使用焗爐烤焗、微波爐加熱及蒸，都能減少油分吸收。她建議，想健康最好是自製蘿蔔糕，採用大量白蘿蔔增加纖維份量，控制粘米粉及粟粉份量，降低碳水化合物吸收，並加入大量健康配料如冬菇、蝦米及乾瑤柱等增加口感及香味。余思行介紹由養和醫院內分泌及糖尿病中心研製的蘿蔔糕，保證適合一家大細及糖尿病患者食用。



▲ 採用易潔鑊不落油乾煎，可減少油分吸收。

▼ 適合糖尿病患者食用的養和蘿蔔糕。

蘿蔔糕最健康

每逢新年，坊間都推出五花八門的糕點應市，市民應如何選擇健康糕點？養和醫院高級營養師余思行說，傳統最受歡迎糕點包括蘿蔔糕、芋頭糕，市民除了揀牌子、揀味道外，還要注意營養標籤內能量、鈉質、膳食纖維、碳水化合物及總脂肪份量等。

就市面上三個品牌的蘿蔔糕及芋頭糕比較，營養師按照營養標籤內每一百克糕點所含成分計算出平均值，發現三款糕點中，蘿蔔糕是最健康，其次是芋頭糕及年糕。



養和醫院高級營養師 余思行

(附表一)

蘿蔔糕 (以每100克計)

	榮華 臘味香菇蘿蔔糕	榮華 金玉滿堂蘿蔔糕	大班 臘味蘿蔔糕	聖安娜 瑤柱蘿蔔糕	平均數值
能量(卡路里)	115	112	124	139	123
蛋白質(克)	3.6	5.6	3.9	4.9	4.5
總脂肪(克)	3.8	4.6	4.6	5.9	4.7
飽和脂肪(克)	1	1.6	1.5	1.5	1.4
膳食纖維(克)	1.8	3.8	—	0	1.9
碳水化合物(克)	14.7	12.1	16.7	16.5	15
糖(克)	3.9	4.7	4.8	3.3	4.2
鈉(克)	390	448	524	440	451



養和健康蘿蔔糕

材料(製2底, 每底10件)

白蘿蔔	1公斤	乾冬菇	50克
粟粉	60克	乾瑤柱	20克
粘米粉	20克	水	240毫升
蝦米乾	30克	油	25毫升
超瘦臘腸	10克		

蘿蔔調味料

糖	1茶匙
胡椒粉	少許
鹽	1茶匙
薑汁	1茶匙

蝦米、冬菇、乾瑤柱調味料

生抽	半茶匙
酒	半茶匙



製法

1. 蝦米乾浸軟, 切粒備用。
2. 冬菇浸軟, 去莖切粒備用。
3. 超瘦臘腸切細片。
4. 乾瑤柱浸一小時, 再連同浸瑤柱水蒸半小時, 撕成瑤柱絲。
5. 放一湯匙油進易潔鑊, 燒熱後放入蝦米、冬菇及瑤柱絲炒勻, 加入生抽一茶匙, 炒熱後, 再加入一茶匙酒, 炒勻上碟待用。
6. 放一湯匙油入易潔鑊, 炒勻蘿蔔絲。
7. 粟粉及粘米粉混合, 加入一杯水, 攪勻成粉漿, 將粉漿倒入蘿蔔中攪勻, 煮至滾, 改用中火邊煮邊攪成糊狀。
8. 最後, 加入已炒香的冬菇、蝦米、瑤柱絲及臘腸。攪勻後, 平均倒入兩個已掃油的糕盆, 大火蒸半小時。

每底約740克, 共八件的蘿蔔糕
(每件74克營養成分)

熱量	49卡路里
碳水化合物	7.2克
糖	1.3克
總脂肪	1.5克
飽和脂肪	0.2克
反式脂肪	0克
蛋白質	1.9克
鈉質	118.4毫克
膽固醇	7.6毫克
鈣	33.7毫克



病患注意進食份量

蘿蔔糕及芋頭糕都含有糖分, 鈉質又偏高, 到底糖尿病及腎病患者能否進食? 余思行說, 糖尿病患者進食糕點時, 應注意碳水化合物的份量。

以十五克等於一點五湯匙白飯為例, 糖尿病女士每日可攝取三十至五十克碳水化合物, 即相等於三至四件蘿蔔糕或芋頭糕。而糖尿病男士則可進食五至六件蘿蔔糕或芋頭糕。

此外, 腎病患者每日只能攝取一千至一千五百毫克鹽分, 故應注意鈉質攝取, 進食三件蘿蔔糕或芋頭糕, 鈉質就會超標。而芋頭屬於根莖類植物, 鉀質含量高, 腎病患者應少吃為妙。



(附表二)

芋頭糕 (以每100克計)

	榮華 臘味蝦乾芋頭糕	大班 香菇芋頭糕	聖安娜 瑤柱芋頭糕	平均數值
能量(卡路里)	132	156	154	147
蛋白質(克)	2.5	3.4	4.9	3.6
總脂肪(克)	6	7	5.8	6.3
飽和脂肪(克)	1.8	1.4	1.2	1.5
膳食纖維(克)	0.7	—	2.7	1.7
碳水化合物(克)	16.1	19.8	20.6	19
糖(克)	2.3	2.9	2.8	2.7
鈉(克)	357	332	317	335

