

# 水晶粽 "端"健康 無負擔

楊梅天成營養師 陳美玉

傳統習俗端午節是要吃粽子，每到端午前夕，市面上即充滿著多種不同口味的粽子可供人選擇食用，部份愛吃粽子的民眾卻會擔心吃多造成身體負擔。因此建議應適當的淺嘗，選用全穀雜糧粽來替代糯米粽，另外要多補充青菜和少沾醬等，減輕身體負擔。

另外，冰涼軟 Q 的鹼粽也深愛民眾喜愛，往年衛生單位抽查時會發現少數業者會添加非法添加物-硼砂(合法添加物為三偏磷酸鈉)，目的是為了增加鹼粽的 Q 度及避免鹼粽與粽葉沾黏，因硼砂吃進人體內會形成硼酸，會導致消化不良、嘔吐、腹瀉等症狀，甚至有致癌的風險，再者鹼粽是用糯米所做，不容易消化，造成腸胃負擔。

因此，楊梅天成醫院陳美玉營養師，建議可使用西谷米來製作「水晶粽」取代糯米，西谷米較糯米容易消化，且口感 Q 彈，避免因食用到硼砂，而造成身體危害。「水晶粽」內餡採用黃地瓜、紫地瓜，富含許多的植化素及纖維，可以維持腸道健康、保護視力、抗氧化等功效。水晶粽做法如下：

## ◆水晶粽(10 個)材料、做法：

### 一、材料：

1、粽葉、粽繩

2、粽皮：西谷米 200 公克、水 250cc、白砂糖 20 公克、  
植物油 1 大匙

3、內餡：地瓜(黃色或紫色)300 公克、糖 45 公克、植物油 1 大匙

### 二、做法：

1、粽葉放入滾水煮 20 分鐘，取出後用水沖涼刷洗乾淨後瀝乾水份

2、將西谷米加入水泡 20 分鐘膨脹，再將糖、植物油加入拌勻備用

3、黃地瓜、紫地瓜洗淨後去皮切塊，用電鍋蒸熟後，趁熱壓成泥並加入糖、植物油拌勻，分成 10 等份

4、取粽葉、粽繩將粽皮、內餡包裹成粽子

5、包好的粽子放入電鍋中，蒸 30 分鐘，蒸熟後放涼即可食

### 三、水晶粽(1 個)成份分析

熱 量	蛋 白 質	脂 肪	醣 類
130 大卡	0 公克	3 公克	25 公克

