

【健康營養補給站】高蛋白西點瑪德蓮



家中年長者常會因為年紀大、吞嚥能力變差、食慾下降，導致肉類攝取不足、肌肉流失和活動力減少，增加跌倒的風險。而為了預防肌肉流失，攝取足夠的蛋白質是很重要的，蛋白質除了可以幫助組織修復、提供必需胺基酸外，也是血球和荷爾蒙的組成原料。

富含優質蛋白質的食物有豆、魚、蛋、肉類及乳品類，以一般健康成年人一天攝取 2000 大卡為例，每日可攝取 6 份豆魚蛋肉類與 1.5 份的乳品類。但對於蛋白質攝取不足需額外補充蛋白質的人，則建議除了正餐外，也可以從點心來做補充。

這次要示範利用天然蛋白質食材，搭配市面上的高蛋白粉，製作高蛋白點心--瑪德蓮。

【作法及營養成分】

【高蛋白西點瑪德蓮】(10 顆)

材料：

食材：

雞蛋 2 顆、蛋白粉 75 克、低筋麵粉 25 克、糖 60 克、室溫無鹽奶油 45 克、沙拉油 45 克、檸檬皮 10 克、泡打粉 $1/4\text{t}$ 、鹽 $1/4\text{t}$ ($1\text{t}=1$ 茶匙)

作法：

1. 取檸檬皮放入糖中混勻備用。
2. 蛋白粉、低筋麵粉、泡打粉、鹽混勻備用。
3. 2 顆室溫全蛋放入無油無水的乾淨容器中打發後，放入已加檸檬皮的糖打至乳霜狀。
4. 分 2-3 次將過篩的低筋麵粉和蛋白粉倒入，利用攪拌棒以切拌的方式拌勻至無粉粒。
5. 將室溫無鹽奶油和沙拉油分 2 次倒入麵糊中拌勻。
6. 將混合好的麵糊放置冰箱冷藏 1 小時。
7. 將烤模抹油並灑一些麵粉後放至冰箱冷藏，方便烤完後順利脫模。
8. 將麵糊放入擠花袋中，擠入模型至 9 分滿後，輕敲盤子使空氣排出。
9. 烘焙時間 5-8 分鐘，180 度，即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)
159	7.7	10.6	8.3

營養室營養師 陳慈佾