

有營月餅DIY

上回分析了哪些月餅營養價值較高，並討論一些控制份量的方法。其實，除了購買預製包裝月餅，我們也可以與家人一齊製作，選用自己喜歡而健康的材料，更添團圓氣氛。今個周末，不妨參考以下食譜，製作健康美味的黑芝麻燕麥番薯月餅應節。

材料很簡單，只需即食燕麥片半碗、番薯(黃/紫)300克、低糖高鈣豆奶150毫升、黑芝麻粉1/4碗及適量橄欖油。月餅模可選50克的手壓模，圓或方形都可。準備好材料和工具後便可跟着以下步驟動手！

1. 番薯去皮切片蒸熟，壓成泥備用。2. 即

食燕麥片、低糖豆奶和黑芝麻粉拌勻備用。

3. 番薯蓉分成多份，每份30克，搓成球狀。

4. 黑芝麻燕麥餡分成多份，每份30克，搓成球狀。

5. 在月餅模內塗上一層薄橄欖油防黏。

6. 番薯球用掌壓扁，包入黑芝麻燕麥餡，慢慢封口，搓圓。

7. 放入月餅模內，倒轉月餅模，按在碟上輕壓幾下，然後取走模具，即成。

燕麥的水溶性纖維特別高，每個燕麥番薯月餅含有約0.8克水溶性纖維。不過，要顯著降低壞膽固醇，每天起碼要攝取3克燕麥水溶性纖維，相當於半杯乾燕麥，故須從日常飲食中補充。連同番薯和芝麻等膳食纖維豐

富的食材，配合充足水份，可促進腸道健康。

另外，芝麻和燕麥等種子和全穀類含豐富的鉀和鎂，芝麻和高鈣豆奶則提供豐富鈣質。有研究指出，若配合低鈉和低飽和脂肪的飲食，攝取充足鉀、鎂和鈣質能助高血壓人士顯著降低血壓。

此食譜可製作12個小月餅，每個約含能量115千卡、蛋白質4克、碳水化合物18克、脂肪2.7克(飽和脂肪0.03克)、糖1.8克和膳食纖維2克。由於熱量密度不高，可當作早餐的一部分。從雪櫃取出一個徹底翻熱，配一隻焗蛋，加一杯低脂奶或高鈣豆奶，便成營養豐富的早餐。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務，歡迎致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯
註冊營養師(英國)/體適能教練