

薑花涼飴



材 料 (6人份)

野薑花15朵、水700g、
細砂糖230g、細地瓜粉120g、
樹薯粉150g、
炒熟玉米粉或太白粉

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量305.8大卡
2. 蛋白質0.1克、油脂0克、醣類76.6克

【食譜特色】

1. 零膽固醇、零脂肪、香精油。
2. 濃郁的野薑花香氣，結合Q勁十足的涼飴，能刺激味蕾增加胃液的分泌，促進食慾。

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，並切細碎備用。
2. 取400g水加入細砂糖拌勻煮沸，熄火後加入野薑花待涼，濾除野薑花，取水備用。
3. 取300g水加入細地瓜粉120g、樹薯粉150g拌勻。
4. 將做法2野薑花水沖入做法3粉類後充分拌勻成糊狀，以小火邊煮邊攪拌至濃稠狀。
5. 填入已抹油之容器中，以中大火蒸25分鐘。
6. 取300g太白粉平鋪於烤盤中，低溫烘烤1小時即為熟粉備用。
7. 待涼、切塊、沾粉，再篩掉多餘的粉即完成。