

# 健康"曲奇"食譜

曾鈺喬

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

基於現時有一款流行食品-*\*可愛動物曲奇\**受到眾人喜愛並費時排隊購買送禮，此款食品的確美味鬆化，令人難以釋手，但其中的高油，高糖，鬆化劑亦同樣地源源被我們盡數吸收

因此本人將所學得自然療法營養學元素加入日常飲食

並以人體所需營養並非單一清淡食品，要按身體所需而均衡地飲食人體必須營養元素包括:碳水化合物/脂肪/礦物質/維他命/蛋白質等 為概念研製一款經改良的健康曲奇食譜，令大家可以享用美味曲奇的同時亦不會吸收太多的飽和脂肪

材料:

粉	100g	麵	
油	20ml( 約 1.5 湯匙)		植物食用
隻		蛋黃	2
粉	45g	紅糖	
匙		食用小蘇打	1/3 茶
		蔬果乾	
	30g		

做法: 先拌勻 植物油 蛋黃 紅糖粉 篩入 麵粉 食用小蘇打粉拌至完全濕潤 再加入蔬果乾拌勻，利用湯匙均分在已鋪焗爐紙的焗盤上，預熱焗爐 170°焗 16 分鐘，出爐放涼即可享用