

## 【健康版紫薯年糕】- 適合一家老幼

### 材料：

1. 紫薯 - 240 克
2. 糯米粉 - 200 克
3. 粘米粉 - 60 克
4. 椰漿 - 300 毫升
5. 水 - 200 毫升
6. 糖 - 40 克
7. 油 - 1 湯匙



### 做法：

1. 用少許油掃模具。
2. 紫薯削皮切薄片，放入水波爐中純蒸 10 分鐘。
3. 水加砂糖煮成糖水放涼，1/3 紫薯切細粒，2/3 紫薯連糖水攪拌成蓉。
4. 糯米粉、粘米粉及椰漿，拌勻後加入紫薯蓉拌勻並過濾一次。
5. 加入紫薯粒，生油拌勻。
6. 倒入模中，放入水波爐用純蒸，蒸 90 分鐘。
7. 取出放涼連模放入雪櫃冷藏，雪硬後取出脫模切塊。
8. 平底鑊中加油燒熱後，可沾蛋液或直接煎香享用。



### 貼士：

1. 糖可以用片糖、黑糖、椰糖或蔗糖等代替，不同風味。
2. 如想要年糕煙韌，可不用粘米粉，而改用同等份量的澄麵取代。

