

過年不怕胖 健康年菜食譜 與飲食攻略



過年是我們最重要的節日之一，也是親朋好友聚會、放鬆身心的美好時光。圍爐共餐，享受豐盛的年菜，不僅是節慶的傳統，還為節日增添了濃厚的氛圍。然而，在這歡樂的氣氛中，許多人往往會不自覺地吃得過多，導致「幸福肥」悄悄找上門。想要在過年期間享受美食，又不必擔心體重上升嗎？接下來，我將分享一些年菜的健康化改良建議，讓你在大快朵頤之際也能維持體重。

文 / 林芳瑋

汐止國泰綜合醫院營養師

年菜熱量過高，如何避免熱量過剩？許多傳統年菜，如佛跳牆、雞湯、糖醋魚、米糕和八寶芋泥等，通常以油炸、油煎、糖醋、勾芡等方式烹調，這些做法讓年菜更加美味，但也大大提高了熱量。估算一餐的熱量可能超過2,500大卡。如果在年節的9天內，每餐熱量都超過2,500大卡，體重可能會飆升，要消耗這些多餘的熱量，可能需要每天進行4至5小時的高強度運動，並持續9天。

那麼，如何在過年期間享受美食又不會攝取過多熱量呢？以下是幾道健康化的年菜食譜，讓你既能品味美食，又能避免熱量過高。

蔬食佛跳牆

這道改良版佛跳牆使用季節蔬菜代替傳統的海味、肉類及高油脂食材，既能享受豐富的風味，又能大幅減少對身體的負擔。

食材：菠菜、胡蘿蔔、豆腐、香菇、白菜、山藥、芋頭、南瓜、豆皮

做法：1.所有蔬菜洗淨切塊，豆腐、豆皮切塊。

2.山藥、芋頭去皮切塊，南瓜切塊。

3.將食材放入大鍋中，加入足夠水量，少量鹽和胡椒調味。

4.大火煮開後，轉小火燉煮30分鐘，直到食材熟爛，盛出享用。

藜麥枸杞雞湯

這道雞湯以脂肪較低的雞胸肉、藜麥和枸杞燉煮，油脂含量較傳統雞湯的少，而且營養豐富。

食材：藜麥、枸杞、雞胸肉、薑片

做法：1.雞胸肉切丁，枸杞泡水備用。

2.鍋中加入水和薑片，煮開。

3.放入雞胸丁，煮至變色。

4.加入藜麥和枸杞，轉小火燉煮20分鐘。

5.根據個人口味加入鹽調味，完成後盛出享用。



清蒸鱸魚

清蒸鱸魚是一道熱量低、營養高的年菜選擇，比起糖醋魚這類經過油炸或濃重調味的菜餚，更加適合健康飲食。

食材：鱸魚1條、薑片、蔥段、蒸魚豉油、橄欖油少許

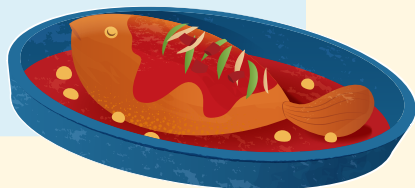
做法：1.鱸魚清洗乾淨，內外抹上少許鹽。

2.薑片和蔥段塞入魚腹中。

3.魚身上放上幾片薑片，淋上少許橄欖油。

4.放入蒸鍋，大火蒸10至12分鐘。

5.蒸熟後取出，淋上少許蒸魚豉油。



荷葉菌菇飯

這道荷葉菌菇飯以香菇、金針菇、杏鮑菇等菇類入飯，既美味又健康，不需要過多油脂，是健康飲食的理想選擇。

食材：米、香菇、金針菇、杏鮑菇、荷葉

做法：1.米洗淨，香菇、金針菇、杏鮑菇切丁。

2.鍋中加入少量油，炒香菇丁。

3.加入米和適量水煮熟，煮熟後將荷葉包好，蒸15分鐘。



發財好彩頭

這道年菜選用了川燙芥菜仁、胡蘿蔔、白蘿蔔和髮菜，避免了紅燒獅子頭等高油脂食材，營養又低熱量。

食材：芥菜仁、胡蘿蔔、白蘿蔔、髮菜

做法：1.芥菜仁、胡蘿蔔、白蘿蔔洗淨，切段、切絲。

2.髮菜泡發後沖洗乾淨。

3.煮一鍋水，加入少許鹽，將蔬菜逐一放入水中川燙2至3分鐘，保持脆嫩。

4.髮菜也川燙1分鐘後撈出瀝乾。

5.將所有食材混合，淋上少許芝麻油拌勻即可。

銀耳紅棗枸杞湯

這道甜點有助於潤腸通便，紅棗含有豐富的膳食纖維，銀耳則有助於腸道健康，既能解膩又能促進消化。

食材：白木耳、紅棗、枸杞、冰糖或蜂蜜

做法：1.乾的白木耳泡溫熱水30分鐘，泡的水倒掉，稍微清洗一下，修剪黃色硬耳，將前端白木耳剪下部份備用，可將剩下根部的白木耳加入約1000C.C.的水，用果汁機或食物攪拌棒打碎，成為白木耳泥。

2.紅棗與枸杞洗淨瀝乾後，泡少量水備用。

3.使用傳統電鍋，內鍋放入塊狀白木耳、白木耳泥及水約1000C.C.（可視濃稠度微調），外鍋水2米量杯蒸煮，跳起後再悶20分鐘。

4.加入紅棗及枸杞（連同浸泡的水），外鍋添半米量杯水蒸煮，跳起後再悶20分鐘。

5.起鍋前，加入冰糖或蜂蜜拌勻，或依個人口味再調整水份/甜度，溫熱或冰涼食用皆可。

健康飲食小口訣

無論是自己準備年菜還是外出用餐，都可以遵循以下小口訣，保持過年期間的健康飲食習慣：

1 清蒸冰鎮少油脂

2 每餐記得多吃菜

3 雞肉魚肉優先選

4 控制份量多咀嚼

5 甜點多吃蔬果類

6 多喝開水少飲料

7 餐前餐後做運動

過年期間保持健康飲食並不困難，透過合理的膳食搭配、適當的份量控制、選擇健康的零食和飲品，我們可以輕鬆享受美味的年菜，同時保持健康體態。讓我們在這個傳統的節日裡，既能傳承美食文化，也能關愛自己和家人的健康！

參考資料：衛福部<https://www.mohw.gov.tw/cp-4261-46232-1.html>
我的餐盤<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

