

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《73》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：林志明

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張斯蘭 李佩蓉

第六十五期《中華民國一〇〇年二月十五日出刊》

歡樂慶元宵

每年農曆元月是個歡天喜慶的月份，充滿新年新氣象！在傳統的習俗裡，農曆年是從大年初一開始到十五號元宵才稱為結束，所以當元宵節的到來就表示年節接近尾聲，生活需回歸正常。不少人趁機把握年節氣氛的最後一天，吃個「元宵」或提「燈籠」做個年節結束。

說到「元宵」，想必大家的腦中馬上浮現出一顆顆白白 QQ 的模樣，沒錯這是大家所熟悉的外觀，但裡面的餡料卻不盡相同，有香甜的芝麻、花生等口味，也有鹹香鮮肉口味；不過現代人已不像從前遵循習俗在元宵節吃「元宵」，而是以各式相關產品替代「元宵」，如常見的紅白小湯圓或養生紫米湯圓...等。那麼，要如何才能能在元宵節做個健康的年節完結篇呢？

以下將一一為您介紹如何健康吃元宵。



◎衛生、安全第一

佳節前，不管是食品工廠製作的或是零售業者自製道地的元宵，都如火如荼的趕工，而在傳統市場或超市，也是將應節食品上架到最顯眼之處。在大量製備、及保存的方法、環境，總是讓人為食品的衛生安全擔憂。坊間有些不肖業者在製造過程中添加過量的食品添加劑，如：使用防腐劑延長販售時間，或添加過氧化氫(漂白劑)提升元宵的賣相。另外，許多販售地點是在市場或路邊，只要一張桌子就可以叫賣，混亂的環境和不當的保存方式，可能因溫度不當而造成細菌孳生。因此，應景購買時，首要重視的是安全衛生的問題。如果購買地點是在傳統市場或攤販，從商家的環境觀察起，乾淨、明亮、工作人員的服裝、食品的包裝、貯存方式(是否有低溫設備)等，能提供我們線索，選擇安全衛生的產品。而選擇良好產品的技巧，建議選擇有完整的包裝，包裝的完整性、清潔度，和食品標示、保存期限的確實性等因素都需要注意。

湯圓和元宵都是由糯米所製成，其黏性高、不易消化，對於腸胃道功能不佳、或咀嚼吞嚥能力較差的民眾，在進食時需多加留意，避免食用時發生噎住的意外，或食用後腸胃不適。特別是家中的老人與孩童，建議切小塊或分次食用。



◎吃巧也吃飽，請停、看、聽

歡度佳節的同時，除了安全衛生外，在烹調及食用時還要注意下列事項，才能讓您生理滿足，心靈無負擔哦。

一、適當熱量攝取：

不管湯圓或元宵，較常見的餡料是芝麻、花生、紅豆及鮮肉。無論鹹、甜口味所含的的熱量都不低，以一顆 20 克的紅豆餡湯圓為例，每顆約 45 卡，大約 6 顆就等於一碗飯，因此除了不宜攝取過多外，對於需要體重控制或糖尿病患者，需要相對減少飯量。

二、增加纖維攝取：

部份民眾會把元宵或湯圓當做正餐或點心食用，相對的蔬菜的攝取可能較少。不妨烹調時，加入富含纖維的食材，除了豐富口感，同時也為健康加分。例如：甜湯圓可以添加白木耳、全穀類(薏仁、麥片)、堅果類(芝麻、花生)、蒟蒻等，鹹湯圓則可增加蔬菜量，如香菇、茼蒿、高麗菜等。由於增加富含纖維的食材，比較會有飽足感，如此一來，可以避免攝取過多的元宵(湯圓)。

三、避免過多精製糖類：

精製糖類的砂糖、蜂蜜、冰糖，是甜口味元宵(湯圓)的湯品調味料，對於糖尿病、代謝症候群、肥胖的民眾而言，可以利用天然甜味劑，如：紅棗、甘草、甜菊葉，或食用替代糖，如赤藻糖醇等，取代精製糖。享受甜蜜的味道，也不會增加負擔。

四、注意鈉、磷含量：

由於花生、芝麻、豆沙餡湯圓中的磷含量較高，對於腎功能異常的民眾，要適量攝取，建議可考慮改為鮮肉口味鹹湯圓，或是選擇未包餡的紅白小湯圓。

◎市售湯圓營養成份比較

種類	每 100 公克營養成分				每個(20 公克)營養成分		同等 1 碗飯量 (個)
	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	
芝麻	280	5.1	12.7	36.5	56	7.3	8.2
蜜紅豆	318	4.8	10.5	51.3	63.5	10.3	5.8
花生	329	5.0	13.0	48.0	65.8	9.6	6.3
鮮肉	238	6.9	9.9	30.2	47.6	6.1	10
小湯圓	215	4.3	4.6	39.2	5	0.9	66

…元宵快樂…



…元宵快樂…

◎高纖低糖食譜介紹

甜元宵

➤ 元宵製作方法：(亦可由市售產品替代)

1.材料：將 1.5 杯的糖粉過篩濾成細粉，加入 2.5 湯匙麥芽糖，加入 1/4 杯的豬油及 1 杯的黑芝麻，食材搓揉均勻後，壓成長扁條狀，切塊後揉成圓球狀，放在冷凍庫中成硬塊。

2.滾轉成型：以糯米粉平鋪在竹簍上，放上材料，不斷搖動竹簍，讓糯米粉沾黏在元宵至表面均勻。

3.小撇步：

①挖取麥芽糖及盛豬油時，要先把容器放冰水中，才不會沾黏。

②在竹簍的背面可加一張紙，避免糯米粉漏出。

③滾元宵時，將元宵在水中浸一下再滾動，反覆多次較易成型。

➤ 5 人份食材：元宵 10 顆、麥角 20 克、蓮子 20 克、白木耳 50 克(濕重)、紅棗 30 克、甜菊葉少許

➤ 烹調方式：將麥角、蓮子蒸熟，加入白木耳、紅棗、熱開水煮約 10 分鐘，加入元宵煮滾即可。

鹹湯圓

➤ 湯圓製作方法：(亦可由市售產品替代)

1.餡料：豬肉少許。

2.外皮製作：2.5 杯糯米粉加入 0.5 杯熱水攪拌，再倒入冷水 0.5 杯，用手搓揉成了富彈性的麵塊，切成小塊，將內餡包入麵皮後，再揉圓成型。

➤ 5 人份食材：湯圓 10 顆、乾香菇 20 克、茼蒿 200 克、美白菇 50 克

➤ 烹調方式：

1.乾香菇泡水切絲，茼蒿、美白菇流水洗淨切段

2.起油鍋爆香香菇，加入美白菇、湯圓及調味，起鍋前加入茼蒿

3.湯圓下鍋後要用湯杓攪拌，避免沾黏，水滾開後，湯圓浮出水面時就熟了可以食用。