

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《57》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：洪美鈴、徐嘉徽

第五十七期《中華民國九十六年二月十五日出刊》



健康美味年菜

兼具傳統與創新 多樣健康年菜與您圍爐過新年

國人重視的農曆新年轉眼間到了，對中國人來說，農曆春節中年菜佔相當重要的地位，習慣在過年期間大補特補的話，容易因此攝取過量而造成肥胖。

過節時的飲食**定時定量是要點**，不要一天兩餐，或一天四五餐。飲酒要節制，每次攝取份量不要超過一罐啤酒（=100cc的紹興酒，或30cc的高粱酒）。核果類屬於油脂類，十顆花生、十顆開心果或五顆腰果等於一茶匙油，千萬不要因為嘴饞，一下子嗑完一大包。

吃慣了傳統年菜的你，是否想讓今年的年菜多一點點變化?!不妨將蔬菜反客為主，將肉類改為配菜，以水果取代糖果、點心。**捨棄傳統的大魚大肉，掌握少油、少鹽、少糖、高纖的「三少一高」原則**，過個輕鬆無負擔的新年!

近年來市售春節菜餚甚多，大家不妨選擇利用，但要添加蔬菜、水果及五穀根莖類，就可以輕輕鬆鬆達到健康訴求。

推薦幾道健康年節美食，請大家來試試～

豬事圓滿 (份數：六人份)

材料：

- ① 豬里肌肉 180 克(切薄片用醃料醃 10 分鐘)
- ② 四季豆 60 克、大香菇 60 克、酸菜 30 克、魚板 60 克、火腿 60 克
- ③ 葫瓜絲 120 克
- ④ 牛蕃茄、豌豆苗

醃料：

大蒜、蔥段、香油、烤肉醬

醬汁：

烤肉醬、太白粉、大蒜

製作方法：

1. 將②材料洗淨切段。
2. 用①將②包在內，用③綁起來打蝴蝶結(2 圈)放入蒸籠中蒸約 15 分鐘。
3. 燒醬汁淋在豬肉捲上。

擺盤：

將牛蕃茄切成菜籃，中間放豌豆苗。

特色：

捨棄原來傳統的五花肉，採較瘦的小里肌，品嚐的同時，也吃了蔬菜。



營養成分分析 (一人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維	鈉
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)
133.9	11.5	3.9	13.4	1.5	927.2

家和萬事興 (份數：六人份)

材料：

- ① 全雞 1 隻
- ② 大蒜 20 克、百合 60 克、山藥 60 克、青豆仁 30 克、紅棗 30 克、芋頭 60 克
- ③ 白米 60 克
- ④ 大黃瓜、紅蘿蔔

調味料：

鹽、素蠔油

醃料：

醬油、鹽

製作方法：

1. 將雞的內臟取出，用醃料醃 3 小時。
2. 將大蒜爆香炒②料，加調味料
3. 白米煮 20 分鐘。
4. 將②料和白米充分拌均勻，塞入雞中，放入烤箱烤 30 分鐘。



擺盤：

大黃瓜、紅蘿蔔



特色：

過年時節，雞是不可少的一道菜。為了飲食更均衡，增加五穀根莖類的攝取，特地在雞裡頭塞入各式的五穀雜糧，是頗有創意的一道「起家」料理。



營養成分分析 (一人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維	鈉
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)
160.3	10.0	5.4	18.1	1.2	264.7

龍鳳桔祥 (份數：六人份)

材料：

- ①大鳳梨 1 個
- ②草蝦 150 克、蛋白 1 個
- ③火龍果 1 個、橘子 2 個、紅甜椒 1 個

調味料：

蕃茄醬

製作方法：

- 1.將鳳梨果肉取出，當盛盤用。
- 2.蝦子去腸泥後加入蛋白，裹上麵粉入油鍋炸。
- 3.另起油鍋，加入②、③，加調味料後炒過後，盛起放入鳳梨中。



特色：

主角是鳳梨和火龍果，加入草蝦，做成酸酸甜甜的一道菜，讓不愛吃水果的小朋友，也能一口接一口吃！



年年有餘 (份數：六人份)

材料：

- 加鱸魚一尾 180 克、蒜末 20 克、洋蔥 100 克、草莓丁 80 克、奇異果丁 110 克

調味料：

- ①料：酒 1 杯、蔥 2 根、薑 2 片、鹽 1t、胡椒 1/4t
- ②料：糖 20 克、醋 30 克、柳橙汁 30 克、蕃茄醬 1T、清水 4T、醬油 0.5T、鹽 1/4t、太白粉 1t

製作方法：

- 1.柳丁壓汁備用。
- 2.去魚鱗、鰓、內臟並洗淨，將魚身兩面每隔 1.5 公分斜切，以①料醃三十分鐘。
- 3.將魚身之蔥薑取掉，用大火炸約六分鐘撈起，置於盤中。
- 4.將蒜末、洋蔥絲炒香，用②料勾芡淋於魚身，灑上奇異果丁及草莓丁即可。

特色：

以水果入菜，不僅增加纖維及維生素的攝取，亦讓顏色多樣化而豐富。



營養成分分析 (一人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維	鈉
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)
99.7	6.0	5.2	8.2	1.2	118.0

營養成分分析 (一人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維	鈉
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)
113.8	7.2	5.2	10.1	1.2	129.7

舞彩繽紛 (份數：六人份)

材料：

芥菜 12 棵、干貝 3 粒、花枝漿 150 克、
 蒟蒻丁 100 克、紅蘿蔔球 50 克、
 玉米粒 20 克

調味料：

鹽 1 茶匙、
 味精 1/2 茶匙

醬汁：

高湯 1t、
 糖 1 茶匙、
 太白粉水 1 大匙



製作方法：

1. 干貝加 6 大匙清水，蒸 1 小時泡發備用。
2. 將芥菜橫切，呈現漂亮的玫瑰花狀菜心。
3. 芥菜用開水燙熟，撈出沖冷水後排盤，葉子擺盤子周圍，芥菜心站立擺中間。
4. 魚漿內包入蒟蒻丁，捏成球狀煮成丸子。
5. 將干貝撕成絲狀，灑在芥菜心上頭。
6. 燒開高湯，加入三色豆及調味料燙煮 2 分鐘，加入太白粉水勾芡，盛起澆淋在芥菜上即可。

特色：

有代表「長長久久」的長年菜的創意做法，
 滿足了你的胃，也是眼睛的饗宴。

八面威風 (份數：六人份)

材料：

泡菜 50 克、章魚 120 克

製作方法：

1. 將章魚切小片川燙。
2. 泡菜和章魚拌勻。

擺盤：

西芹



特色：

此道菜製作方便，章魚的膽固醇低，不失為
 高血脂者的良好選擇。



營養成分分析 (一人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維	鈉
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)
58.3	5.4	1.8	6.0	1.8	216.2

營養成分分析 (一人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維	鈉
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)
24.3	3.1	0.3	2.5	0.6	178.5



國泰綜合醫院，祝您豬年行大運！

