降三高 遠離慢性病　馬年開運年菜 美味上桌

新竹國泰綜合醫院 賴冠菁 營養師

菜　名	材 料(4人份)	簡易作法	營養素分析/ 營養素特色
如意高麗菜捲	高麗菜 去皮雞胸肉 豆干片 新鮮香菇 新鮮黑木耳60克	1. 將雞胸肉燙熟，香菇、豆干及黑木耳切絲備用。 2. 高麗菜取完整一片，川燙撈出用冷水沖涼。 3. 切成絲之材料拌入少許鹽巴；以高麗菜片將餡包入，邊緣用太白粉沾黏，放入電鍋內蒸熟。 4. 準備清醬油、蒜末、蔥花及少許醋調成醬料淋上。	蛋白質29.7克，脂肪15.8克 醣類5克，熱量281大卡 ❖雞胸肉是低脂肉類，而高麗菜含有豐富的鈣、鐵、磷、鉀且維他命A及葉酸含量也很多，具有抗氧化的效果。
元氣鮮果蝦鬆	奇異果 草莓 蘋果 大草蝦 優格 蘿美生菜	1. 將草蝦燙熟後剝殼，把奇異果、草莓、蘋果及蝦子切成丁狀。 2. 準備萵苣一片先放入苜蓿芽再淋上優格後，再將水果丁置入，最後擺上蝦仁丁。	蛋白質16.5克，脂肪14.1克 醣類48.4克，熱量386.5大卡 ❖此道菜含有多種果酸、維生素、礦物質及植化素的健康佳餚。
塔香蘆筍杏鮑菇	蘆筍130克 杏鮑菇140克 玉米筍130克 九層塔少許	將所有材料洗淨切呈長條型，加入九層塔，炒熟即完成。	蛋白質4.0克，脂肪10.5克 醣類20克，熱量190.5大卡 ❖菇類含有豐富的多醣體，提升免疫力，也有抗氧化及防癌的效果，同時也含有膳食纖維，可促進腸胃蠕動、降低膽固醇之功效。
團團圓圓（蔥香蒸肉丸）	豆渣或新鮮豆腐40克 瘦里肌絞肉100克 核桃仁15克 大白菜200克	1. 將豆渣或豆腐、絞肉、核桃及蔥剁碎，混入少許的醬油及胡椒粉，搓成肉丸子圓形。 2. 將大白菜鋪底，擺上肉丸子置入電鍋中蒸熟。	蛋白質30.7克，脂肪24.3克 醣類10克，熱量381.5大卡 ❖利用煮豆漿剩下的豆渣取代部份的肉類，加入含有豐富含硫化合物的蔥，製成好

			吃又營養的一道年菜。
吉汁烤秋刀魚	秋刀魚2尾 新鮮香吉士1顆	將新鮮的秋刀魚放入烤箱烤熟，切對半，淋上新鮮吉汁。	蛋白質56.7克，脂肪40.5克 醣類15克，熱量651.3大卡 ❖秋刀魚含有豐富的W-3魚油，再淋上新鮮吉汁去腥增加維生素C之攝取。
雜糧團圓米糕	五穀米240克 蝦米10克 瘦肉絲80克 植物油10cc	1. 將五穀飯煮熟後備用。 2. 將蝦米、肉絲放入植物油炒熟，放入蒸熱的五穀飯，轉成小火，拌炒入少許鹽及胡椒粉。 3. 將其置入圓型碗中，倒扣	蛋白質42.4克，脂肪21.6克 醣類150克，熱量964大卡 ❖利用蒸煮及拌炒手法，降低用油量；並攝取到含有豐富膳食纖維及維生素B群的全穀根莖類食物，助於穩定血糖值及增加飽足感。
果香木耳甜湯	新鮮鳳梨200克 白木耳(乾)80克 紅棗8顆 甜菊葉10片	1. 將白木耳泡軟，煮熟切碎 2. 將鳳梨切小丁後，加水煮成鳳梨汁，放入甜菊葉浸泡，再將白木耳及紅棗加入煮熟，即完成一道甜湯	蛋白質0.5克，脂肪--克 醣類56.5克，熱量228大卡 ❖主要是利用甜菊葉取代砂糖並用天然的鳳梨熬煮湯汁，且鳳梨含豐富天然酵素助於腸胃消化功能。