



心素食儀

輕食無負擔 月桃飄粽香

文 / 彭薇勻 攝影 / 黃思齊

粽子是端午節最應景的傳統美食，花蓮慈院營養師特別設計「月桃小米粽」，一顆約七十公克，只有一百二十大卡，除了有市面上常見的糯米、杏鮑菇、猴頭菇、香菇……等美味食材外，還特選了花蓮在地的「小米」與「月桃葉」，一口一個剛剛好。

一般市售約兩百公克的鹹粽，熱量就有四百至六百大卡不等，相當於兩碗飯，而且餡料經過熱油翻炒，再沾上甜辣醬一起吃，高油、高鈉，對高血壓、高血脂以及高血糖病患來說都是一種負擔。

設計「月桃小米粽」的花蓮慈院營養組江佳真營養師表示，「月桃小米粽」特別選用小米取代部份糯米，再加入豆腐乳拌炒調味，除了能幫助消化、減少腸胃脹氣等負擔，小米富含較多的膳食纖維及維生素 B1；煮過的月桃葉具有安心、提神、驅蟲的效果，而菇類則含有纖維及多醣體等營養成分，比起其他的餡料，熱量較低，更能增加免疫力。主廚伍麗雪表示，「月桃小米粽」經過水煮後，可去除多餘的油脂，熱量較一般市售的粽子低之外，加入小米增添了香 Q 口感，更散發出淡淡的月桃葉香味，吃起來也較清爽不油膩。

江佳真營養師提醒民眾，建議一餐以一顆粽子為限，可搭配一、二碟的青菜、一份水果及補充水分，增加纖維質攝取達到均衡飲食。但是，糯米粽較難消化，腸胃不佳的民眾需節制。



花蓮慈院高瑞和院長（中）與主廚伍麗雪（左二）示範端午節應景又清爽好吃的月桃小米粽。



江佳真營養師特別找出南北粽與不同醬料的鹽糖鈉含量，提供給糖尿病友及腎友參考留意。

月桃小米粽

食譜設計／江佳真 料理示範／伍麗雪

材料：月桃葉、小米、長糯米、杏鮑菇、猴頭菇、香菇

調味料：豆腐乳、五香粉（秘密武器）、醬油膏、素蠔油

製作方法：

1. 月桃葉洗淨後，先煮三分鐘，放涼備用。
2. 小米和長糯米比例為一比一，洗淨後，浸泡三小時。
3. 將杏鮑菇、猴頭菇、香菇洗淨後切丁，再用五香粉、醬油膏、素蠔油拌炒（依個人口味調味）。
4. 將浸泡後的小米、長糯米與豆腐乳稍微拌炒入味。
5. 米與配料拌勻後，即可開始包粽子。
6. 粽子包好後，水煮一小時即可。

