

年菜素食食譜

示範 / 王靜慧、林菊梅、范志興 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

每每當過年後，門診最常碰到的就是年後體重增重及腸胃疾病的個案；所以建議民眾千萬不要被年節氣氛衝過頭，年貨堆積如山高，應慎選健康年菜，尤其可選易儲藏較久之蔬果類，如根莖類好彩頭白蘿蔔、節節高昇冬筍、吉利年柑等，請注意已發霉的蔬果，千萬不可再食用，會造成食物中毒。而往往年菜易剩餘過多為剩菜，在惜福下常常會再加熱剩菜。以營養觀點來說，再加熱食物營養成分大多流失，其實過年最重要的是感恩全家人能平安團聚，年菜簡單健康吃就是幸福。

食譜中大量使用高纖維食物，纖維質能促進腸胃蠕動排宿便，年菜大都過於油膩，多攝取纖維質能降低油脂攝取。素高湯也可用各種蔬菜去熬煮提味，不需要使用高鹽調味料如味精或加工品素高湯塊，對於患有高血壓的人應減少鹽分攝取。而菇類如猴頭菇、冬菇等，也是常被選擇的年菜之一，其含多醣體，故常被認為具防癌效果，但有痛風者則不宜食用，因菇類富含普林，年節促成痛風實在得不償失。

煲湯也是年菜之一，煲湯技巧最忌烹調時間過久，最長為二個半小時，湯內物應避免選擇高油脂食材，甚至減少事先油炸過，最健康的煲湯是清湯類，去蕪存菁清透的湯底，無過多添加品，才不會造成身體負擔。此外，過年出現率最高的年菜就是火鍋，由於坊間不斷推出許多新的火鍋料，使得民眾在選擇上有些眼花撩亂，然而，到底該如何準備一道有「健康概念」的火鍋料理？其實方法很簡單，就是掌握「三少一多」的健康原則，所謂的「三少」就是少油、少鹽、及少添加物；而至於所謂的「一多」就是多纖維。只要秉持上述的原則，就能輕鬆料理出健康的年節火鍋！

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)



竹報平安



加官進爵

竹報平安

材料：甘蔗筍4兩、乾香菇數朵、菱角4兩、豆苗半斤

素高湯：黃豆芽50克、紅蘿蔔30克、甘蔗頭100克、玉米160克

調味料：素蠔油、太白粉、白胡椒粉

作法：

1. 甘蔗頭洗淨去皮，玉米洗淨切小段，黃豆芽洗淨，放入加滿水的鍋中用中火燉煮2小時，過濾後當素高湯使用。
2. 油鍋入油，將菱角拌少許素蠔油炸黃。
3. 甘蔗筍川燙過後，入油鍋略炒，加少許鹽調味。
4. 取一小模型鐵碗，底層舖香菇、菱角，最上層再舖上甘蔗筍後，置入大同電鍋蒸成型（鍋內加約兩杯水量）。
5. 將上述4倒扣入一大盤中，以川燙過的豆苗（滾水加點油、鹽川燙）裝飾盤邊。
6. 將高湯加少許白胡椒粉、太白粉勾芡，淋在倒扣好的香菇朵上即成。

加官進爵

材料：素肚4粒(約1斤)、A菜心1條

調味料：薑片2片、八角3或4顆、甘草1片、辣椒1條、醬油2匙、醬油膏2匙、冰糖少許、水半碗

作法：

1. 素肚洗淨後、將底部劃開，以方便吸收湯汁。
2. 鍋內加水、加素肚、加入全部調味料，以大火煮滾後，關小火煮1至2小時，至汁水收乾為止。
3. A菜心去皮切片，加少許鹽淹漬，20分鐘後去鹽水，拌少許香油，喜辣味者可加些辣椒米。
4. 將素肚切薄片，與涼拌A菜心併盤即成。

龍鳳吉祥



極品佛跳牆

龍鳳吉祥

材料：小張春捲皮數張、黑糯米1杯、白米1杯、紅蘿蔔、玉米筍、蘆筍、素鬆

調味料：白醋5匙、細白糖5匙

作法：

1. 將一杯黑糯米與一杯白米洗淨，泡水4小時後，煮成黑米飯，趁熱拌5湯匙白醋、5湯匙細白糖備用。
2. 將紅蘿蔔切條狀，和玉米筍、蘆筍一起川燙備用。
3. 於春捲皮上鋪平黑米飯，然後排上2中三種顏色蔬菜，再加上素鬆捲好，切半即成。
4. 此捲即壽司之變化。

極品佛跳牆

材料：烤麩3粒、大白菜1顆、芋頭半斤、栗子4兩、香菇頭2兩、素料2種、適量猴頭菇2兩

素高湯：黃豆芽半斤、人參鬚1小把、紅棗20粒

調味料：白胡椒、鹽適量

作法：

1. 將素高湯材料加入約十碗水，用中火燉煮約1至2小時，過濾後當素高湯使用。
2. 大白菜洗淨，川燙後備用。
3. 將烤麩切為斜片狀，猴頭菇、香菇頭、芋頭切為塊狀，入油鍋炸後備用。
4. 栗子入油鍋炸後備用。
5. 可準備較深的鍋盅或陶甕，將白菜鋪入鍋底，然後將素料及炸過的材料3、4平鋪於鍋面上。可分類排放，讓菜色更為美觀可口。
6. 將高湯加點鹽、白胡椒調味，然後注入鍋中，約八分滿。
7. 以保鮮膜封住鍋口，蒸煮約30分鐘，即成一道極品佛跳牆。