

初春宴客食譜

示範 / 王靜慧、林菊梅、范志興 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

農曆春節期間全家人團聚活動不外乎互道平安、吃團圓飯，傳統葷食年菜大都是禽畜魚類，其含過多動物性脂肪，為高熱量食物。且年節天冷，大家也易減少活動，於是年後醫院減重門診幾乎滿診。

事實上年菜食材不外乎是多菇、鮮筍、長年菜、素火腿等，活用食材突破團圓桌上常見高油高鹽高熱量烹調方式，燉、煮、烤、滷都可減少多餘熱量攝取，創意素食年菜健康煮，讓家人團圓氣氛多些驚喜。

食譜中將所有蔬菜丁鑲入油豆腐內，當家中小朋友吃到時一定充滿歡喜，既營養又簡單。菠菜，富含葉酸及鐵質，變化烹調方式切細末成翡翠羹狀，也是個吉祥菜。豆類如黑豆、黃豆、毛豆等，是素材中營養最豐富的，是素食者蛋白質攝取來源，植物性蛋白質不含動物性膽固醇，少了油脂，多了健康，且豆類所含的植物性激素，使豆類成了明星健康食品。

其實任何天然食物都有他的營養價值存在，最重要的是控制攝取量，每餐攝取一份豆類或豆製品即足夠，所謂一份，相當於二十克黃豆或一塊傳統豆腐。過年常見點心如發糕、八寶飯等都是高糖高油脂食物，攝食過多這類澱粉類食物，易造成胃酸過多分泌，引起急性腸胃炎，長期如此的飲食習慣，更易有血三酸甘油脂過高的問題。

年節點心如杏仁、核桃等核果類，含豐富礦物質及植物性蛋白質，因其屬油脂類食物，富含單元不飽和脂肪酸，能增加人體好的膽固醇，降低壞的膽固醇，但攝取過多仍然會造成每日油脂熱量攝取過多，建議每日攝取量為核桃二粒或杏仁五粒。

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)



闔家平安

方形油豆腐(中型)6個、乾香菇2朵、毛豆2兩、紅蘿蔔丁、荸薺(或甜薯)丁各1/3杯、玉米筍少許、瓠瓜1條
適量鹽、胡椒粉

1. 方形油豆腐中間切口字型，留一個掀蓋，挖出中間嫩豆腐供其他菜餚備用。
2. 將各料洗淨後切小丁備用。
3. 香菇切末爆香加上醬油及水調味，即為香菇末澆頭。
4. 然後加入毛豆、紅蘿蔔、荸薺、玉米筍等材料一起炒，再加少許鹽、白胡椒調味。
5. 將作法4鑲入油豆腐盒中，蓋上蓋子。
6. 把瓠瓜切絲當成繩子用。用(生的)瓠瓜繩將方形油豆腐綁成十字禮盒狀，同時於豆腐上淋少許水(以使瓠瓜繩易熟)放入蒸籠，外鍋置約1杯水量，蒸約20分鐘。
7. 蒸熟後取出裝盤。淋上勾薄芡素高湯即可食用。

圓圓滿滿

材料：冬瓜一大塊(約10公分x8公分，冬瓜頭部位較佳)、香菇絲、素火腿絲、紅蘿蔔絲各2兩、薑絲少許

調味料：鹽、醬油膏各少許

作法：

1. 將冬瓜削薄片，約12片備用。
2. 鍋內裝水，大火滾後關火。將冬瓜薄片倒入熱水鍋中泡軟後即取出，瀝乾水分。
3. 香菇絲爆香，加入素火腿絲、紅蘿蔔絲一起炒熟。
4. 以冬瓜薄片為外皮，上置少許薑絲及作法3，捲起來即成。然後入蒸籠裡蒸，約20分鐘，蒸好取出。
5. 起油鍋加一點醬油膏、水、太白粉水勾芡，淋在圓圓滿滿上，即可上桌。



年年豐收

材料：蘿蔓心(或美生菜)、香菇、豆干丁、毛豆、素火腿、荸薺、紅蘿蔔、玉米筍各少許

調味料：鹽、白胡椒少許

作法：

1. 將蘿蔓心洗淨，取綠葉剪成船狀(可以美生菜替代)備用。
2. 香菇切末爆香加上醬油及水調味，即為香菇末澆頭。將豆干丁炒香，加入其他材料一起炒熟。拌入香菇末澆頭。加少許鹽、白胡椒提味。
3. 以菜葉裝乘即可食用。

黃金球

材料：杏鮑菇半斤

調味料：醬油膏、胡椒粉、地瓜粉

作法：

1. 將杏鮑菇用毛刷刷淨去砂，接著以水快沖，立刻擦乾水份備用。
2. 將杏鮑菇切薄片，以醬油膏、胡椒粉醃10分鐘，變軟即可。醃過之杏鮑菇會出水，因此再將杏鮑菇擠乾。
3. 以牙籤串起杏鮑菇片，如波浪狀。
4. 將杏鮑菇串的表面灑上大量地瓜粉，接著以大火炸酥，墊上油紙，呈盤。