



【臺中】

教做蔬食沙拉 腸道大掃除

春節或假日期間，多吃、少動，一不小心就會成為大「腹」翁、大「腹」婆。

臺中慈濟醫院營養科慶祝二月廿二日營養師節，推出地中海式蔬食料理「巴薩米克油醋佐馬茲瑞拉起司」，方便準備又能健康吃，發福的朋友還能趁機為腸道大掃除，一起享「瘦」健康輕盈的新生活。

陳虹雯營養師引用衛生福利部國民健康署的調查結果——近四成一的受訪者覺得「春節期間體重會增加」，而且體重增加幅度平均約為一點七公斤。營養師節這一天，營養科團隊發揮專長推出蔬食餐點，講求熱量低、富含膳食纖維、優質蛋白質，最重要是方便準備，健康又營養。

陳虹雯營養師推薦的「巴薩米克油醋佐馬茲瑞拉起司」，屬於地中海式蔬食，食材有蘿美（又稱蘿蔓萵苣、蘿

蔓)、紅火焰和紅橡木(又稱紅橡木萵苣、紅橡萵苣)等萵苣類的生菜,補充維生素C及花青素;搭配根莖類的馬鈴薯及地瓜填補膳食纖維;還有水果類的小番茄和柳丁補充的維生素A與果膠,再加上水煮蛋、馬茲瑞拉起司、橄欖油等優質蛋白質及健康油脂。陳虹雯表示:「膳食纖維可讓人有飽足感,而且低熱量,有助控制進食量,促進腸道蠕動,還可幫助順暢排便,豐富的維生素及花青素可增加抗氧化能力。」

陳虹雯營養師強調,享受美食不需要昂貴食材,「巴薩米克油醋佐馬茲瑞拉起司」的食材在生鮮超市可以輕鬆購買,也不需要太多烹煮技巧,只需要將蔬菜洗乾淨,可豪邁手撕到適合入口的大小,蒸熟或川燙切塊的地瓜、馬鈴薯,加上一顆水煮雞蛋,柳丁及番茄切

片,搭配烤過的馬茲瑞拉起司,最後淋上自製油醋醬,就完成簡單清爽的健康餐!

生菜沙拉的菜色搭配,可以隨喜好變化,從營養師節開始,歡迎你自己來做蔬食主廚,創造屬於自己的健康餐盒,迎接蔬食健康新生活。



營養師與廚師製作簡單又營養的蔬食沙拉。攝影/江柏緯



臺中慈濟醫院營養團隊慶祝「營養師節」,推廣蔬食照顧鄉親們的健康。攝影/江柏緯

〔花蓮〕 防疫宅在家 均衡飲食

受新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情影響，民眾落實防疫，盡量減少外出及各式社交活動，形成了一種「防疫宅」的現象。為了慶祝二月二十二日營養師節，花蓮慈濟醫院營養科團隊特地傳授健康祕訣，搭配出一套加倍美味、加倍營養以及加倍簡易的「二二二食譜」，教導大家如何宅在家也能均衡飲食、吃得健康。

營養師節這一天，花蓮慈院營養科團隊推出「二二二食譜」，教導民眾如何料理營養均衡的一日三餐，推廣如何選擇食材搭配，既能夠將熱量控制在合適的範圍內，又符合素食的均衡飲食攝取標準，滿足人體營養需求，讓民眾吃得飽足又滿足。

食譜中的穀粉、豆漿粉、堅果、香鬆、薑黃麵及麻辣薑黃醬等，使用的都是經過食品認證核可的蔬食產品，有興趣的民眾可以透過線上或實體店面購買，茹素也要兼顧營養均衡及衛生安全。

花蓮慈院的營養科團隊特別推出「二二二食譜」，教導民眾如何料理營養均衡的一日三餐。攝影／黃思齊



花蓮慈院蘇真瑩及鄭穎婕營養師貼心叮嚀，除了一般常見的主餐、配菜之外，均衡的飲食還包含了水果，建議每餐的水果分量約需攝取一個拳頭大小的量，以補充維生素、礦物質及膳食纖維，幫助腸道養好菌及維持正常腸胃道機能。除此之外，蘇真瑩營養師表示，因為疫情的影響，許多人更加重視自身的防疫力，所以，選擇營養餐點的同時，搭配飲用適合的中醫本草飲，增加免疫力。

由於新冠疫情尚未度過，為了落實防疫，降低群聚感染的可能，許多聚會取消，民眾也盡量減少親友之間的社交往來，「二二二食譜」特別設計成單人量的菜單，適合獨自在家料理，一人份的餐點步驟簡單，又能夠兼顧健康與美味。

二二二食譜 (一人份)

早餐〈淨斯高蛋白特調〉

食材：豆漿粉、22味五穀粉、堅果、餅乾

步驟：依照個人口味喜好，調整水與豆漿粉、22味五穀粉的比例調配蛋白飲，堅果攝取一茶匙的量



午餐〈三寶香鬆炒飯〉

食材：糙米飯、青花菜、香菜、木耳、豆干、香鬆

步驟：將材料切丁，加上油和糙米飯翻炒，最後再灑上香鬆



晚餐〈薑黃五行辣麵〉

食材：薑黃麵、茼蒿、紅蘿蔔、秀珍菇、油豆腐、薑黃麻辣醬

步驟：先將紅蘿蔔及油翻炒，再加入水、其他食材以及薑黃麻辣醬，最後把用料豐富的醬汁淋在事先燙熟的薑黃麵上



〔花蓮〕

手做客家元宵 低糖健康吃

二月二十六日是元宵節，也表示農曆新年來到尾聲，按照民間習俗，要在這天吃「元宵」，象徵全家人團團圓圓。花蓮慈濟醫院營養科分享客家湯圓「低糖牛汶水」，運用零熱量的代糖來減少黑糖比例，再搭配堅果類，原本高熱量的元宵，也能吃得輕鬆無負擔。

將糯米粉與冷水拌勻，取三分之一的糯米糰，捏成小片，放入滾水中煮成透明後取出瀝乾，再與剩餘的糯米糰拌揉成團，壓扁成圓扁片狀後，以手指在圓片中間按壓出一個凹洞，再放入滾水中煮熟後撈起，就是牛汶水；低糖黑糖薑汁，則是以薑片、黑糖、代糖熬煮即可。將牛汶水淋上低糖黑糖薑汁，再撒上碎花生及芝麻粉就完成「低糖牛汶水」。

花蓮慈院營養師黃映華指出，以一點五克的「零熱量」代糖替換原食譜的十五克黑糖，可減少攝取六成的黑糖，降低精緻糖的熱量攝取，又能保有黑糖的香氣。且代糖在體內代謝不會產生熱量，也不會使血糖上升。但要提醒民眾在選擇代糖時，除了選擇政府核可的食品添加物外，也要留意各廠牌代糖的建議使用量。

營養師黃映華說，牛汶水是客家傳統麻糬點心，取名牛汶水是因為麻糬在黑糖薑汁中，就像牛泡在水裡，只露出頭與背的模樣。而這次元宵節推出減糖版牛汶水，雖然減少精緻糖的使用量，但



花蓮慈濟醫院營養師黃映華表示，減糖版牛汶水減少精緻糖的用量，並保有黑糖的香氣。攝影／江家瑜

一碗兩顆牛汶水所含的澱粉量等於半碗飯，提醒民眾不要過量攝取外，也能與正餐澱粉量做替換。

另外，牛汶水上的碎花生及芝麻粉，符合衛生福利部國民健康署公布的每日飲食指南「我的餐盤」建議，每天補充一湯匙的堅果種子類，營養師黃映華說，民眾也可依個人喜好選擇不同種類的堅果種子類，包含花生、芝麻、核桃、杏仁等，來補充每日所需的不飽和脂肪酸、維生素B群、維生素E和礦物質（鈣、鎂、鋅）。

透過簡單的親手製作，可以增進家人親友間的感情，自己準備的食材吃起來更是安心無虞。最後黃映華營養師也提醒，一般市售的花生、芝麻餡料元宵，因添加糖分、乳化油脂等添加物，攝取四顆元宵的熱量就等同一碗飯，提醒有糖尿病、高血脂的病友要特別注意不要過量，一般民眾則是建議一天四顆市售湯圓為上限，並搭配正餐分量減半或增加運動量，以及多補充蔬菜增加膳食纖維攝取，才能避免肥胖或營養不均等問題，輕鬆無負擔的度過佳節。

低糖牛汶水食譜

材料 (2 人份，共 4 顆)

湯圓：糯米粉 60g、冷水 45g

減糖版黑糖薑汁：黑糖 10g、樂紳仕代糖 1.5g、薑片 5g、水 75g

配料：花生碎 1 湯匙 (10g)、芝麻粉 1 湯匙 (7g)

作法 (製程約 20 ~ 30 分鐘)

1. 黑糖、代糖與水煮滾後放入薑片，小火煮 5 分鐘後備用。
2. 糯米粉與冷水拌勻成糰狀，依照漿團濕度增加粉量。
3. 煮一鍋水，取 1/3 的糯米糰，分塊捏成小片狀放入滾水中煮成為透明狀的糰粹，趁熱撈起與原本的糯米糰拌揉成團。(若沾黏水可添加手粉調整)
4. 將糯米糰分成 25g，搓成圓扁狀後在中心以手指按壓一個凹洞。
5. 放入滾水中煮至浮起後撈至碗中。
6. 兩顆牛汶水搭配適量黑糖薑汁以及 1 湯匙的花生碎或芝麻粉即可完成。

營養分析：

營養素	1人份(2顆)
熱量	(kcal)161.5
蛋白質	(g)2.8
脂肪	(g)3.4
碳水化合物	(g)30.7



牛汶水上的碎花生及芝麻粉，符合衛生福利部國民健康署公布的每日飲食指南「我的餐盤」建議，每天補充一湯匙的堅果種子類。攝影／江家瑜

跟著營養師動手做

