

國立成大醫院斗六分院新聞稿

**金雞來報喜，得舒年菜報你知**

發表日期：105.12.20(星期二)

發表人：涂巧羚營養師

「過年」對中國人來說是一個很重要的節日它象徵著一年辛勞工作的告一段落，也代表新的一年將帶來新的希望，年關將近，傳統年菜不免於大魚大肉，最容易忽略主食類與蔬果類的攝取，年節假期下來，常使體重、血壓、血糖及血脂控制失衡，別為滿足年節口腹之慾，伴隨而來的卻是身體拉警報，破壞了團圓氣氛。

斗六大醫院涂巧羚營養師指出，依據國民營養調查(2005-2008年)結果顯示，台灣男女每日鹽分攝取量分別為9.5克(鈉3.82克)及8.9克(鈉3.57克)皆高於衛生署1天鹽分攝取小於6克建議量，而2013-2015年國民營養變遷調查，18歲以上國人高血壓盛行率為24.1%，盛行率隨年齡增加而上升，60歲以上平均每2人就有1人有高血壓。

涂巧羚營養師表示，傳統觀念認為高血壓必需按時服藥，但或許大家不知道除藥物治療外，飲食中的食鹽攝取量和高血壓關係密切，得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)是美國國家衛生研究院經臨床研究發表、也是唯一正式被納入美國高血壓教育計畫手冊的一套飲食療法，持續使用2周以上，有助於血壓得到良好的控制。

得舒飲食5大原則：

一、選擇全穀根莖類：至少三分之二以上的全穀類，每天3餐中至少有2餐以未精製、含麩皮的全穀類或根莖類，(如：糙米飯、地瓜等)取代精製過的白飯、白麵製品。

二、天天5+5蔬果：每天5份蔬菜+5份水果，餐餐搭配2-3份蔬菜，一份為半碗的熟青菜，一天5份水果，每份水果為拳頭大小，如：柳丁。

三、多喝低脂奶：一天至少一杯低脂奶或奶製品，如：起司、優酪乳。

四、紅肉換白肉：以豆製品或白肉(魚、去皮雞鴨鵝為主)，少吃紅肉及內臟類。

五、吃堅果，用好油：每天補充一份堅果，約為一湯匙量，烹調用油選用植物油，少油烹調避免油炸。

涂巧羚營養師說，斗六大醫院雞年得舒年節菜單設計善用得舒飲食的特色，讓民眾不斤斤計較一天吃的熱量、鈉含量，而是鼓勵大家「多吃」食物中的成分富含高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維，並具有降低飽和脂肪酸、膽固醇等優點，以達到降低血壓、預防心血管疾病的目的是，同時與傳統年菜相比，熱量及鈉含量皆大幅減少一半以上，讓你過年吃大餐輕鬆無負擔。



涂巧羚營養師資歷：

專科別	現職	經歷
營養師	成大醫院斗六分院營養師	梅景食品股份有限公司營養師 成大醫院斗六分院營養師

專長
團膳管理、膳食療養

新聞聯絡人：管理中心行政組／林盈君

電話：(05)533-2121分機6203

# 金雞報喜得舒年菜


## 一、百花齊放

材料(8人份):

1. 芽菜捲: 苜蓿芽 80g、高麗菜 8 片、花生粉適量、蘋果 40 克、鳳梨 50 克
2. 堅果生菜: 蘿蔓生菜 8 片、腰果 16 克(8 粒)、龍眼乾 25 克、南瓜子 10 克、芝麻醬少許
3. 蔬菜凍: 玉米筍 6 條、秋葵 6 條、紅蘿蔔 80 克、蒟蒻果凍粉 25g、水 700cc、香菇粉 0.5 匙

作法:

1. 芽菜捲: 蘋果、鳳梨切條，高麗菜葉川燙，與苜蓿芽及水果條一起捲起來，表面灑上花生粉即可。
2. 堅果生菜: 蘿蔓生菜切片，堅果與芝麻醬灑魚生菜上方。
3. 蔬菜凍:
  - (1) 紅蘿蔔去皮切條狀、玉米筍、秋葵洗淨燙一下，秋葵切片狀，撈出泡冰水。
  - (2) 果凍粉加水拌勻煮溶化、加入調味料拌勻。
  - (3) 倒入適量後，排放蔬菜在加入湯汁蓋過蔬菜，待冷卻後放入冰箱冷藏至凝結成凍，食用前切片即可。

	一人份營養成分					
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 (毫克)
	84.3	3.2	3.5	11.7	2.2	195.6

**營養小叮嚀:**

堅果類雖然是屬於好的油脂，但年節期間食用過多會增加熱量喔，建議每日攝取一份為宜，每份份量为 1 湯匙或 5 顆杏仁或 2 顆核桃。

## 二、茄大歡喜

材料(8人份): 大番茄 400 克(8 顆)、玉米粒、鮭魚罐頭 1 瓶、洋蔥、黑胡椒粒少許、起司絲適量。

做法:

1. 番茄洗淨切下頂端的蒂頭，在開口處劃十字取出果肉切丁，形成番茄盅備用。

- 洋蔥切末，將鮭魚、番茄丁、玉米粒一起拌炒，加入少許黑胡椒粒調味。
- 將備料放置番茄盅內部，並於上方鋪上起司絲，放入烤箱烤 5 分鐘。

	一人份營養成分					
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 (毫克)
	74.7	9.7	1.6	5.6	0.9	214.4

#### 營養小叮嚀：

- 大番茄是屬於蔬菜類，不同於小番茄的水果類喔，且番茄所含的茄紅素，有很強的抗氧化功效，可以有效防止自由基。
- 鮭魚是天然食物良好的 Omega-3 來源之一，攝取足夠的 Omega-3 脂肪酸，能有效抑制身體發炎症狀，還能保養心血管，對於心臟、免疫系統、發炎症狀、大腦發育等都有助益。

### 三、年年糕昇

材料(8 人份)：

- 南瓜 150 克、在來米粉 300 克、低鈉鹽 3 克
- 白蘿蔔 150 克、在來米粉 300 克、低鈉鹽 2 克、胡椒粉 2 克
- 紫山藥 150 克、在來米粉 300 克、低鈉鹽 3 克

做法：

- 南瓜去皮蒸熟，取在來米粉+水混勻至溶解後，在加入鹽及南瓜泥，以小火加熱至糊化變稠，放入模型，大火蒸 30-40 分蒸熟，冷後脫模，食用前切片蒸熟或煎熟即可。
- 白蘿蔔及紫山藥做法與南瓜蘿蔔糕相同。

	一人份營養成分					
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 (毫克)
	233.2	3.1	3.6	53	1	118.7

#### 營養小叮嚀：

南瓜與紫山藥為全穀根莖類食材，可增加膳食纖維的攝取。

## 四、年年有餘

材料 (8 人份): 鮭魚 200 公克、柳松菇 50 公克、香菇 40 公克、磨菇 30 公克、米 2 杯、柴魚粉 0.5 匙、米酒適量、薑片

做法:

1. 鮭魚洗淨，表面抹少許鹽，放上薑片、米酒，放入電鍋蒸熟。
2. 內鍋 2 杯米，加入 1.8 杯水，接著加入 0.2 杯醬油與 0.2 杯味霖，柴魚粉 1/2 匙，加入所有的菇類，外鍋放 1 杯水蒸煮。
3. 將蒸好的鮭魚去骨弄碎，取一油鍋爆香薑片，在把鮭魚炒成魚鬆。
4. 煮好的飯再悶 10 分鐘，接著開蓋拌勻後，灑上炒好的鮭魚鬆即可。

	一人份營養成分					
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 (毫克)
	195.1	7.4	3.5	32.5	0.4	127.0

### 營養小叮嚀:


鮭魚富含 Omega-3 脂肪酸，對於心血管疾病有預防功效，此外鮭魚中的維生素 B 群可以消除疲勞，維生素 D 可幫助鈣質吸收，屬於營養價值極高的食材。

## 五、花團錦簇

材料(8人份):花椰菜 400 克、芥菜 400 克、太白粉 20 克、枸杞、低鈉鹽 2 克

做法:

1. 將芥菜心洗淨切片，花椰菜洗淨切成一朵朵，分別放入滾水鍋中川燙至八分熟撈起沖冷水。
2. 起油鍋，加入油、薑，以小火稍為爆香，加入芥菜心炒熟加鹽調味盛起鋪盤底。
3. 另起油鍋，加入油、蒜，以小火稍為爆香，加入花椰菜拌炒調味即可盛起擺放在芥菜心上裝飾呈盤，淋上勾芡汁。

	一人份營養成分					
	熱量 (大 卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 毫 克
	53.9	0.8	2.7	6.3	1.2	72.6

**營養小叮嚀:**

富含纖維的芥菜心、花椰菜可以促進腸蠕動並預防便秘之功效。

## 六、金雞報喜

材料(8人份):全雞 1 隻(3 公斤)、柳橙 1 顆、洋蔥 100 克、紅蘿蔔 60 克、迷迭香、百里香、月桂葉適量

做法:

烤雞抹料:迷迭香、百里香、月桂葉、鹽、胡椒

1. 洋蔥、紅蘿蔔洗淨切塊狀備用，柳橙洗淨，表面搓數個洞備用。
2. 雞身洗淨擦乾水份，抹上烤雞抹料(內部也要)稍微按摩一下，內部放入蔬菜塊，柳橙塞在雞屁股口。
3. 烤箱預熱至 240 度，放入烤雞，烤約 1.5 小時，45 分後將烤雞翻面，備用蔬菜平鋪於烤盤上繼續烤，若中途蔬菜有點乾可灑點水。



	一人份營養成分					
	熱量 (大 卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 毫克)
	132.1	10.7	9.4	0.5	0.2	141.5

**營養小叮嚀：**

1. 以天然香料及水果取代一般常用的奶油作為醃料，可減少飽和脂肪攝取同時也減少鹽分及熱量攝取。
2. 烤雞完成後，可將柳橙擠汁散在雞隻表面，可減少油膩感及增添自然清新的口感。

## 七、魚躍龍門

材料(8人份):五穀米 2 杯、白蝦 300 克、素香鬆 35 克、蘆筍 150 克

做法：

1. 白蝦川燙去殼開背、蘆筍洗淨川燙備用
2. 竹簾上鋪上五穀飯，放上蘆筍再灑上香鬆調味捲起，切片，開背的白蝦放置於切片壽司上。

	一人份營養成分					
	熱量 (大 卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 毫克)
	87.7	4.1	0.8	15.4	1.1	39.2

**營養小叮嚀：**

五穀飯取代醋飯，可增加膳食纖維攝取，另外以香鬆取代美乃滋減少熱量攝取。

## 八、團圓如意

材料(8人份):冬瓜 500 克、蛤蠣 300 克、排骨 300 克、薑絲適量、低鈉鹽 2 克

做法:

1. 冬瓜去皮切塊，另取一冬瓜剖半做成冬瓜盅造型。
2. 排骨洗淨川燙去血水，薑絲、冬瓜塊與蛤蠣一起放置於冬瓜盅放入電鍋蒸煮。

	一人份營養成分					
	熱量 (大 卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 毫克)
	53.2	3.7	3.6	1.6	0.8	112.1

**營養小叮嚀:**

冬瓜營養價值高，鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。

## 九、甜甜蜜蜜(當季水果盤)

材料(8人份):小番茄 160 克、柳丁 150 克、奇異果 110 克

做法:柳丁及奇異果切片與小番茄擺盤即可。

	一人份營養成分					
	熱量 (大 卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 毫克)
	60			5	1	

**營養小叮嚀:**

水果含豐富維生素 C，是食物中維生素 C 的主要來源，維生素 C 具有抗氧化，可增強免疫力。

## 十、大吉大利(橘子奶酪)

材料:低脂牛奶 400 克、吉力丁片、橘子 200 克、糖 40 克、水 50 克

做法:

1. 橘子去除表面白膜，取一鍋子加熱糖水，再放入果肉做成果醬。
2. 吉力丁片放置於冰水泡軟，牛奶加熱，加入泡軟的吉力丁片，倒入模型放涼。
3. 食用前在淋上橘子醬即可。



	一人份營養成分					
	熱量 (大 卡)	蛋白 質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖 維 (克)	鈉 毫 克)
	126.2	6.4	2.6	20.1	0.9	74.4

**營養小叮嚀：**

冬季為橘子盛產季節，果肉富含胡蘿蔔素、橘紅素、礦物質、多酚類、胺基酸、果膠，有機酸等，其中  $\beta$ -胡蘿蔔素和礦物質能預防血管破裂與血管硬化，多酚類則可幫助減輕感冒症狀。

得舒年菜一人份總熱量分析：					
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈉 (毫克)
1100.4	49.1	31.3	161.7	9.7	1095.5