

豬年賀歲 窈窕輕食年菜上桌囉！



文／臨床營養科 營養師 呂孟純
傅心梅
主任 楊美都

農曆春節將屆，您在為如何準備年夜飯而煩惱嗎？傳統年菜難免高油、高鹽、高熱量，而現代人重視養生與健康，因此建議您製作年菜，仍應儘量以三低二高，也就是低鹽、低油、低糖、高鈣及高鐵為原則。那麼，要如何將食材做另類搭配，才能符合輕食概念，叫好又叫座？

本院臨床營養科今年與新天地餐廳共同推出一套窈窕輕食健康年菜菜單，正好可以滿足您的需求。

鮮果洋食拼：這道前菜的主角是新鮮水果和蒟蒻，清爽不油膩。蒟蒻為一種水溶性纖維，熱量低又可增加飽足感，另以昆布熬煮成的湯汁，含有豐富的碘，可促進新陳代謝。

四季春回八寶飯：荷葉具消暑氣與調節血脂的功效，用荷葉熬煮的湯汁蒸飯，風味獨特。另以薏仁、蕎麥、紫糯米取代白飯，作為主食，增加新鮮感。薏仁健脾益氣、利水除濕，又可調節血脂，很適合需要控制體重的民眾。

山藥鮮蔬蟹肉盅：以山藥入菜，能調節血糖，烹調方式以清蒸為主，是一道低熱量年菜。

百合慶團圓：選擇新鮮蘭花蚌搭配百合與蘆筍，無論外觀或口感都很不錯。

鮮果洋食拼

山藥鮮蔬蟹肉盅

四季春回八寶飯

百合慶團圓

窈窕輕食來迎春：以蒟蒻取代魷魚與花枝，製成素魷魚，搭配不含膽固醇的海參及素鮑魚一杏鮑菇，再加上時下最熱門的食材「寒天」，可充分攝取纖維質，易有飽足感，適合高血脂或經常便秘的民眾食用。

富貴菊花海上蒸：魚象徵年年有餘，傳統均為油炸處理，這回改以烏龍茶及菊花提煉的湯汁來清蒸。烏龍茶含的多酚類對於壓力大的現代人最好不過，還可提高新陳代謝率，菊花則可清肝明目的功效，以菊花茶蒸魚別有創意。

新春纖體長年香：食材中使用的車前子可利水，通便和調節血脂。

元氣冬蟲雞湯：融合冬蟲夏草、黨參與黃耆等中藥材，在享用美味雞湯時，順便補補元氣。

豬事如意甜湯：大家一定很疑惑，窈窕輕食的年菜怎能喝甜的？當然有訣竅囉！首先我們用代糖取代冰糖，再以可消食化積、活血化瘀的山楂及獨門的桂花醬作湯底，接著運用海燕窩、蘆薈塊及椰果豐富口感及纖維質，兼顧熱量與口慾。

低卡養生糕：以黃耆、枸杞等養生補氣的中藥材，搭配低熱量的無糖低脂奶油與吉利丁製成，比一般蛋糕更能養生，熱量也減少好幾倍哦！

享受美食是人生一大樂事，這套窈窕健康年菜，食材普通，隨處可買。本院營養師與新天地資深師傅們切磋後，使其熱量減低、營養加分，期盼能為民眾的年夜飯注入輕食的健康概念。

欲知每道菜的詳細作法，請至本院網站下載 <http://www.cmuh.org.tw>。



窈窕輕食來迎春

富貴菊花海上蒸

新春纖體長年香

豬事如意甜湯

低卡養生糕

元氣冬蟲雞湯