

春節圍爐吃年菜是國人重要習俗之一，佛跳牆、雞湯、蹄膀、糖醋魚、獅子頭、米糕...等皆為常見的年夜飯美味菜餚，但這些都屬於高油低纖的菜色，加上各式堅果零食，短短幾天油脂及熱量可能破表，造成體重及身體負擔增加。

天成醫院楊珊珊營養師提醒過年期間常見的菜色，烹調料理方式不妨做一些些調整，就可將高油低纖菜色變成健康美味佳餚，例如：

「**年年有餘**」紅燒糖醋魚，可用清蒸方式來取代油炸、勾芡烹煮，就可減少油脂攝取。

「**事事圓滿**」紅燒獅子頭：使用豬絞肉屬於高飽和脂肪酸，且通常會先油炸定型，建議可以部份用豆腐取代或可添加燕麥、藜麥來增加口感，或利用蒸的方式來改變成燕麥珍珠丸來呈現團圓意義。

「**全家團圓**」火鍋：則利用昆布或番茄為湯底，利用大量蔬菜來擺色，避免加工丸子及火鍋料可以利用新鮮魚肉、豆腐取代，主食可以改用原形穀類，如：玉米、南瓜、芋頭等來取代白飯、油飯或麵條，可以的話不喝湯、不沾醬，更健康。

豐盛的年菜外，常常不知不覺就吃了一大堆瓜子、糖果零食呢？此外，年節常見的發糕、年糕，更是不可缺少，營養師還是建議大家適量攝取、淺嚐即可就好，也可挑選未經調味的堅果，每天攝取量應控制在 1-2 湯匙或當季新鮮水果來取代當點心、零食，不但可增加纖維攝取，熱量也不會爆表。

同時掌握「我的餐盤六大口訣」「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，就能在春節期間健康吃無負擔。今年珊珊營養師教大家作健康燕麥珍珠丸還祝大家事事圓滿 龍年行大運。

燕麥珍珠丸

【材料】：

- (1) 燕麥粒 60 克 藜麥 20 克 或 黑米 80 克
- (2) 後腿豬絞肉 250 克
- (3) 芹菜 50 克、荸薺 3 顆
- (4) 米酒、醬油一湯匙、薑末胡椒少許

【作法】

- a. 將材料(1)先泡水 2 小時(燕麥:水=1:1.3)電鍋煮熟放涼備用
- b. 將材料(3)切碎，與材料(2)拌至有光滑有黏性肉泥
- c. 將作法 b 均分 6-8 顆，塑形貢丸大小球狀。並將材料(1)裹上一圈。
- d. 將作法 c 電鍋蒸約半小時，即可。



健康吃 不卡油-燕麥珍珠



過年營養講座