



## 「開運年菜」過好年

◎高雄營養治療科營養師 杞芳玲

春節將至，迎接好兆頭的「開運年菜」，除了具備豐盛美味之外，更代表來年平安、吉祥的意涵，傳統的年菜中不外乎有象徵步步高升的炸年糕、代表年年有餘的紅燒魚、延年益壽的長年菜及火鍋、甜食、酒類以及香腸、臘肉、等加工食品，而這些年菜的烹調方式不外乎以油炸、油煎或者是一些高膽固醇、高普林、高熱量的食物，一餐吃下來不但對健康者是一大負擔，更可能造成高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風等慢性病患舊病的復發，也會造成肥胖的問題。對於目前講究健康的社會大眾而言是不被鼓勵的。雖然如此，只要稍微改變一下傳統的年菜烹調方式，其實也可以是健康又經濟的。

一般人看到低油、低鹽、低熱量的健康年菜，就會聯想到平淡無味，沒有食慾，其實只要透過食材的選擇、烹調方式的變化及一些小技巧，一樣可以煮得美味又健康。

簡單介紹幾道常見年菜的烹調方式，希望大家在團圓夜享受經濟實惠的除夕夜大餐，更強調低油、低鹽、低熱量、高纖維的健康烹調。一頓開運好菜，便能好運連連，事事如意。象徵「步步

高升」的年糕，烹調方式多以裹粉油炸為主，但含油量往往過高，可儘量選擇用蒸的或用不沾鍋煎的方式烹調；而象徵「年年有餘」的全魚，則建議選擇新鮮的魚類並搭配蔥絲、辣椒絲與薑絲來清蒸，再加入芥蘭菜，使擺盤美觀更增加纖維的攝取，而枸杞子的加入除了也可增加風味避免添加多餘的調味料，更具滋補肝腎的功能，是一道適合全家人的佳餚；象徵「闔家團圓」的圍爐火鍋，因年菜多是大魚大肉了，所以火鍋就可以準備一些大白菜、高麗菜、茼蒿、金針菇、番茄、紅蘿蔔、豆腐等清淡的食材，味道鮮美又可增加纖維的攝取；另一道「金雞報喜」，全雞代表有頭有尾，用烤的方式不僅可將部份油脂去除，且香脆好吃，並可搭配檸檬汁或蔥、薑、蒜、酒汁來增加風味。

對現代人而言，平日飲食中蛋白質及脂肪已攝取過多，反而是膳食纖維量不足，因此在準備年菜時需留意蔬菜、水果量是否足夠。吃完年菜後，若要搭配飲料可選擇熱茶及無糖飲料，也別忘了飽餐一頓後出去散散步讓腸胃消化一下，過一個零負擔不發胖的健康新年喔！

