

# 吠吠揚揚「營」狗年， 旺旺來福養新春



◎林口長庚營養治療科營養師 顏慕忻、林詩耘

美好的新年也要吃的開心吃的健康，那就一起跟著營養師這麼做吧！

吃飽記得活動筋骨，與家人朋友一起踏青走春，幫助腸胃蠕動並消耗熱量。

## ● 聰明選擇「狗」健康

準備年菜時選擇新鮮蔬菜及肉類，避免使用醃漬加工食品（如酸菜、火腿、臘肉及香腸等），因醃製過程添加硝酸鹽保存其風味及顏色，但經人體消化後容易變成致癌物質——亞硝胺。

烹調時利用天然食材入菜，使用蔬菜水果或是中藥材調味，減少鹽份攝取，常見的如：番茄、檸檬、鳳梨、香菜、洋蔥、香菇、海帶等。使用清蒸、水煮、滷、拌、烤，減少勾芡與油炸的菜色。

年節傳統零食多半含糖及含油量較高，建議改用低卡無糖的果凍或是無調味堅果，並選擇小包裝的零食點心，吃得開心無負擔。

圍爐火鍋優先選擇新鮮肉片、魚片或豆腐等，減少火鍋料的攝取，同時避免蘸用過多沾醬，享受食物的原味。餐後的飲料，以無糖的茶水取代含糖飲料。

表 熱量 100 卡的零食有多少？

項目	每 100 大卡
原味腰果	約 10 顆
牛軋糖	約 2 顆
牛肉乾	約 30 公克
麻荖	1 顆
魷魚絲	約 30 公克
旺旺仙貝	7 片
原味蛋捲	約 2.5 根

## ● 開運旺旺做年菜

### ● 旺來運轉雞湯（4~6 人份）

食材：鳳梨 1/2 顆（約 250 公克）、雞腿肉 2 支（或半雞）、乾香菇 10 朵、薑 1 小塊、水 1800cc、鹽適量。

作法：

1. 所有食材洗淨，乾香菇以冷水泡軟，雞肉切塊，鳳梨與薑切片待用。
2. 雞肉以滾水川燙 2~3 分鐘，撈起洗淨後備用。

- 將雞肉、鳳梨、薑片及水等入鍋，以中大火煮滾後，改小火煮 10 分鐘。
- 加入香菇煮 10~15 分鐘，最後以少許鹽巴調味即完成。

※烹調小技巧：食材中使用鳳梨，除了利用水果酸甜風味之外，鳳梨酵素具有可幫助蛋白質分解的特性，除了幫助蛋白質的消化外，也可做為肉品處理過程中的天然軟化劑使用，使得肉品的口感更柔軟。

### ● 杏福長年菜 (3~4 人份)

食材：芥菜 300 公克、銀杏仁 30 公克、杏鮑菇 2 朵、枸杞、薑絲少許、鹽適量、油適量。

作法：

- 將芥菜、杏包菇洗淨片，芥菜及白果倒入加鹽的水中川燙後，撈起瀝乾，枸杞浸泡約 3~5 分鐘，撈起瀝乾待用。
- 將切片的杏鮑菇放至不沾鍋乾煎，

可增加杏鮑菇口感及香氣，至出水後起鍋。

- 倒入適量的油，薑絲爆香，將芥菜、杏包菇及銀杏倒入拌炒均勻。
- 加入的少許的鹽巴調味，放枸杞拌炒後起鍋即可。

※烹調小技巧：芥菜烹調前可先用熱水川燙過再做烹調，可以使組織變軟、保色並減少苦味。

### ● 三菇喜炒蝦 (4~6 人份)

食材：杏鮑菇 2 朵、鴻禧菇 100 克、生香菇 40 克、草蝦 12 隻、洋蔥半顆、蒜頭 2 顆、鹽適量。

作法：

- 所有食材洗淨，杏鮑菇與洋蔥切絲，生香菇切片，草蝦去頭剝皮，食材備用。
- 洋蔥、蒜頭、辣椒（隨個人喜好調整）爆香，帶洋蔥炒軟後加入所有菇類，最後再加入草蝦拌炒。
- 少許鹽巴調味後完成。🍴



旺來運轉雞湯

杏福長年菜

三菇喜炒蝦