

迎春接福、健康年菜--糖尿病人的圍爐大餐

羊年即將過去，猴年接著到來，大家忙著除舊佈新之際，閤家團圓，圍爐年夜飯，這是一定少不了的。糖尿病是最常見的慢性病之一，依據 1999 年健保局資料分析，台灣服藥糖尿病人為 60 萬人，這群廣大的慢性病患者，需要做適當的飲食控制，年夜飯的菜單該如何選擇呢？為了讓糖尿病患或是有高血脂、高血壓的患者過個健康的年節，台中榮總營養室設計了一套符合慢性病患的飲食原則「三低一高」也就是「低油、低鹽、低糖、高纖維」年夜飯菜單，讓大家在享受圍爐年菜時，既可品嚐健康美食，又不會增加身體的負擔。

糖尿病患的健康年菜，一套共有十道菜。「五福臨門」、「欣欣向榮」、「有鳳來儀」、「步步高升」、「迎春接福」、「年年有餘」、「花團錦簇」、「歡天喜地」、「長長久久」、「健康喜樂」。這套年菜，採取「低油、低鹽、低糖、高纖維」烹調原則，符合「三低一高」的健康飲食的概念。首先，食材的準備上，選擇油脂較少的食材，如牛腱、蝦仁、魚、里肌肉、雞肉等，可減少油脂的攝取，尤其是飽和脂肪酸。新鮮的食材，本身味道就很鮮美，加入蔥、薑、蒜、蕃茄、香菇等配料，不但可增加食物的香味，也可減少食鹽的使用。其次，烹調的方法多利用川燙、燉、煮、滷、清蒸的方式，可減少油脂的使用量。各式的蔬菜是糖尿病患餐桌上不可少的菜色。除了深綠色的蔬菜之外，十字花科的甘藍菜和青花菜可提供吲哚，有防癌功能；紅椒、黃椒不但配菜好看，清甜好吃，又可提供豐富的抗氧化劑；茼蒿是低熱量食物，含有豐富的纖維質，糖尿病患可以多加利用。

春節期間，除了年夜飯飽餐一頓之外，糖果、瓜子等零食對糖尿病患也是一大威脅。殊不知牛軋糖、花生糖、核棗糕一粒或水果軟糖三粒或牛奶糖四粒就等於 1/4 碗飯的熱量；吃十粒花生米或二粒核桃、五粒杏仁果、十粒開心果、五十粒瓜子也等於喝下一茶匙的油。糖尿病患一定要注意攝取這類食物的隱憂，應儘量不吃。若實在無法避免，儘量選擇熱量相對較少，體積較大的東西，注意食物代換。如：糖果類選一粒牛奶糖或一粒水果軟糖會比選一粒牛軋糖熱量少 2/3，若多吃了一粒花生糖，記得下一餐要少吃 1/4 碗飯；核果類選瓜子可以吃的比較久，但仍要限量食用，或與烹調用油代換。

根據以往的經驗，年節過後，在門診確實有不少糖尿病人的血糖、血脂肪上升，但也有人能把血糖控制的很穩定，他們多是有節制飲食，保持規律運動。因此，在這過年前夕，提供糖尿病或其慢性病患一套健康年菜及過年的飲食注意事項，祝福大家平安過好年。

糖尿病患過年的飲食注意事項：

1. 控制體重，若無法減重，至少不要再增加。
2. 定時定量，切忌暴飲暴食，或是不健康的節食，以免血糖忽高忽低。
3. 掌握健康飲食「低油、低鹽、低糖、高纖維」的原則。
4. 均衡飲食，要攝食主食類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類、蔬菜類、水果類等六大類食物，以獲得各種必須的營養素。
5. 多攝取纖維質，如：全穀類、蔬菜類、水果類等。
6. 避免食用富含精緻糖類的點心，如：糖果、糕餅、蛋捲、汽水、飲料等。若有攝取必須和其他主食做代換。
7. 儘量避免用油炸、油煎、油酥的烹調方法。
8. 多採用蒸、煮、燒、烤、燉、滷、涼拌的烹調方式。
9. 烹調用油使用植物油，儘量使用含單元不飽和脂肪酸高的油，如：橄欖油、芥花油、花生油等，但仍應限量使用。
10. 少食用動物油脂，如：豬油、牛油、雞油等及豬皮、雞皮、鴨皮等。
11. 減少高膽固醇食物的攝取，如：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，蛋黃一週以不超過3-4個為原則。
12. 食物口味不可過鹹，減少加工醃製食品的攝取，如：和香腸、臘肉等。
13. 澱粉含量高的食物，如：地瓜、馬鈴薯、芋頭、玉米、山藥、栗子等，不可隨意食用，要和主食類代換。
14. 加入太白粉、地瓜粉芶芡的食物也要避免食用，或瀝乾再吃。
15. 花生、瓜子、核桃、杏仁、開心果，含脂肪高，少吃為妙。
16. 年節聚餐時，應注意食物的選擇及攝取的份量，不可暴飲暴食。
17. 儘量避免喝酒。
18. 以開水或茶代替果汁為佳。
19. 若有需要，可選擇代糖做甜味劑使用。

臺中榮總營養室 930108

糖尿病人的圍爐大餐

一、五福臨門 (10 人份)



*滷牛腱、豆干、海帶、蒟蒻

材料：牛腱 200 克、豆干 150 克、海帶 150 克、蒟蒻 200 克、薑 3 片、
辣椒 1 條、花椒 5 粒、滷包、醬油適量、鹽少許

作法：1. 牛腱燙過去血水，海帶、蒟蒻燙過，豆干洗淨，加滷包及調味料，
以小火燉滷。

2. 滷完放湯汁中泡數小時，取出放涼切片即可。

*燙劍筍

材料：劍筍 200 克、鹽適量

作法：劍筍用熱水加鹽燙過即可。

一人份營 養成份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
	69 大卡	2.1 克	2.6 克	8.6 克	13.2 毫克	2.5 克

營養小叮嚀： 1.不吃牛肉者，牛腱可改為豬腱。

2.滷汁中亦可加入紅、白蘿蔔一起滷，熱量極低，嘴饞時，可滿足口腹之慾。

二、欣欣向榮 (10 人份)



材料：豆苗 300 克、蝦仁 300 克、薑絲、芥花油 1 大匙、鹽、味精少許

作法：1.豆苗放入熱水中川燙，加鹽調味，排盤待用。

2.蝦仁用熱水川燙。

3.起油鍋，薑絲爆香，加入蝦仁略炒，加鹽、酒調味，裝盤即可。

一人份營	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
養成份	73 大卡	1 克	5.2 克	6.3 克	67.6 毫克	1 克

營養小叮嚀：1.蝦仁用川燙的，比過油的熱量少很多。

2.烹調用油建議使用含單元不飽和酸較高的油脂，如：橄欖油或芥花油。

三、有鳳來儀 (10 人份)



材料：土雞 1 隻（約 1.5 斤重）、竹筴 50 克、香菇 30 克、筍子 200 克、薑 3 片、酒適量、鹽少許

作法：1. 雞洗淨，先燙過。

2. 竹筴、香菇泡水備用，筍子切片備用。

3. 雞、竹筴、香菇、筍子、薑片放入湯鍋中加水，燉煮 1-2 小時即可。

一人份營養成份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
	90 大卡	1.9 克	4.4 克	10.5 克	29 毫克	1.4 克

營養小叮嚀：雞湯好喝，但上層的油要先去掉再喝，可減少飽和脂肪酸的攝取。

四、步步高升 (10人份)



材料：在來米粉 500 克、蘿蔔 1 條 (約 1 斤重)、香菇 20 克、蝦米 20 克、紅蔥頭 15 克、絞肉 80 克、芥花油 20 克、醬油、鹽、味精少許

作法：1.蘿蔔去皮刨絲。

2.香菇、蝦米泡水切小丁。

3.起油鍋放入香菇、蝦米、絞肉、紅蔥頭略炒，加醬油拌勻，放入蘿蔔絲，加水 5 杯，蓋過蘿蔔絲，煮軟，加鹽、味精調味。

4.在來米粉加冷水 3 杯調勻，待蘿蔔絲煮軟，加入米漿中攪拌均勻。

5.倒入蒸籠中，用大火蒸 40 分鐘即可。

一人份營養成份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
	104 大卡	17.6 克	2.3 克	3.6 克	11.2 毫克	0.4 克

營養小叮嚀：自製的蘿蔔糕，蘿蔔可多放一點，蘿蔔香味較濃，纖維質也較多，在來米粉和蘿蔔的比率是 1：1-1：3，蘿蔔放的多，水份可少加一點。

五、迎春接福 (10 人份)



材料：里肌肉 200 克、綠蘆筍 200 克

調味料：醬油 2 大匙、醋 1 茶匙、香油 1/2 茶匙、白芝麻少許

作法：1.里肌肉燙熟切片。

2.蘆筍切段川燙待用。

3.里肌肉片攤平，包入蘆筍段捲起，食用時沾調味料即可。

一人份營 養成份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
	82 大卡	1.7 克	4.1 克	8.9 克	20.8 毫克	0.5 克

營養小叮嚀：1.肉類的選擇要選脂肪含量較少的部位，如：里肌肉。

2.綠蘆筍燙過後清甜爽口，去油解膩。

六、年年有餘 (10人份)



材料：鱸魚1條（約1斤重）、蔥2支、薑絲、香菜1把、紅辣椒1支、鹽適量、酒適量

作法：1. 鱸魚洗淨，醃上適量的鹽及酒。

2. 蔥、紅辣椒切絲，香菜切段，薑絲備用。

3. 魚蒸10分鐘，灑上蔥、辣椒、香菜、薑絲，再燜2分鐘即可。

一人份 營養成份	熱量 38大卡	醣類 0克	脂肪 0.4克	蛋白質 7.8克	膽固醇 22.8毫克	纖維質 0.5克
-------------	------------	----------	------------	-------------	---------------	-------------

營養小叮嚀：選條新鮮的魚，清蒸加些蔥絲，最能表現鮮魚的美味。

七、長長久久 (10人份)



材料：芥菜心 800 克、干貝 10 克、薑絲 20 克、沙拉油 1 大匙、鹽適量、酒適量

作法：：1. 芥菜心洗淨切片，入滾水川燙，加鹽、酒調味，排盤上待用。
2. 干貝泡軟，撥成細絲。
3. 起油鍋，薑絲爆香，加入干貝炒香。
4. 淋上薄芡即可。

一人份 營養成份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
	63 大卡	2.9 克	5.4 克	1.2 克	1.1 毫克	1.3 克

營養小叮嚀：芥菜又名長年菜，有長長久久的意思，纖維質含量高，川燙後去除苦味，加少許干貝提味，干貝亦可用蝦米代替。

八、花團錦簇 (10 人份)



材料：青花菜 100 克、玉米筍 100 克、美國芹菜 100 克、紅蘿蔔 50 克、
草菇 50 克、鹽、味精少許

調味料：醬油 2 大匙、芥末 1 大匙

作法：1.青花菜切塊，玉米切對半，美國芹菜切段，紅蘿蔔切片，木耳切
絲。

2.上述材料入熱水川燙。

3.食用時沾調味料即可。

一人份 營養成份	熱量 70 大卡	醣類 4.2 克	脂肪 5 克	蛋白質 2.5 克	膽固醇 0 毫克	纖維質 2.3 克
-------------	-------------	-------------	-----------	--------------	-------------	--------------

營養小叮嚀：1.青花菜含吲哚，有防癌功能。

2.草菇可換成新鮮香菇或其他菇類，菇類含多醣體，可增強免疫能力，多吃有益健康，但痛風患者應限量食用。

九、歡天喜地 (10人份)



材料：茼蒿 100 克、綠豆芽 100 克、紅蘿蔔 50、四季豆 70 克、洋蔥 50 克、大蒜 2 粒、芥花油 2 大匙、醬油、鹽、味精適量

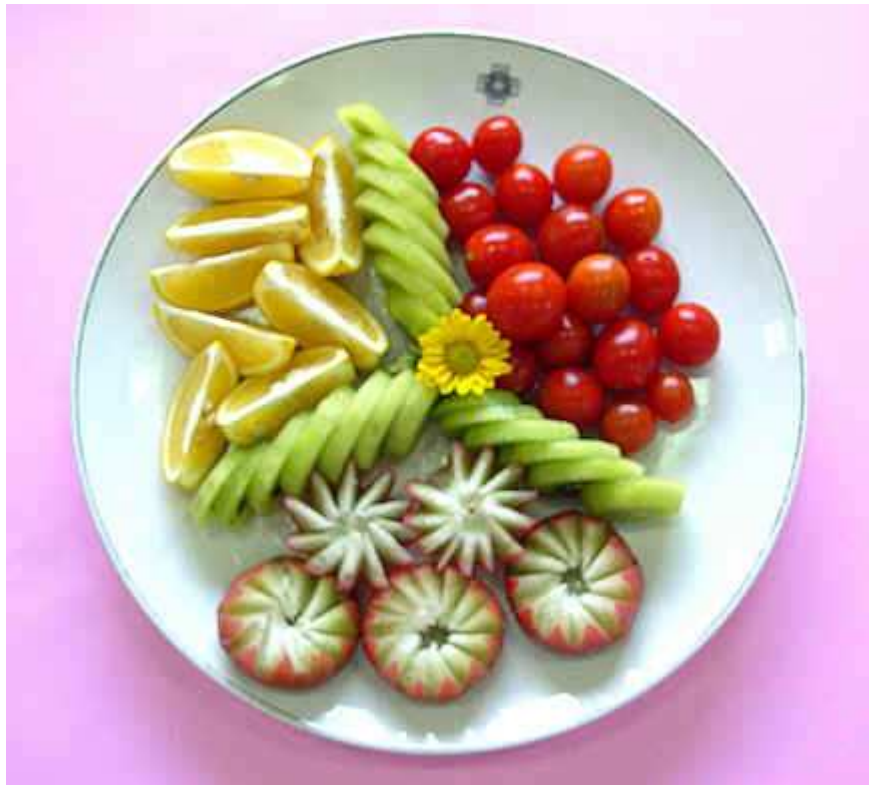
作法：1. 茼蒿切絲，綠豆芽去頭尾，紅蘿蔔、洋蔥、四季豆切絲、大蒜切片。

2.起油鍋先爆香大蒜，放入紅蘿蔔、洋蔥、四季豆、茼蒿等翻炒，最後拌入豆芽菜調味即可。

一人份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
營養成份	69 大卡	3.8 克	5.2 克	1.1 克	0 毫克	2.5 克

營養小叮嚀：茼蒿是低熱量的食物，且含豐富纖維質，糖尿病患或需控制體重者可多多攝取。

十、健康喜樂 (10 人份)



材料：奇異果 5 個、柳丁 300 克、蓮霧 300 克、小蕃茄 300 克

作法：將水果洗淨，切塊，排盤。

一人份 營養成份	熱量	醣類	脂肪	蛋白質	膽固醇	纖維質
	65 大卡	14.4 克	0.9 克	1.6 克	0 毫克	2.8 克

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 有抗氧化作用，可增強免疫力，糖尿病患者，每天也應攝取適量水果。

市售點心熱量表

種類	食物名稱	數量	重量(克)	熱量(大卡)
核 果 類	松子	35粒	7	48
	栗子	5粒	25	47
	腰果	5粒	8	45
	南瓜子	30粒	10	48
	瓜子	50粒	20	48
	葵花子	80粒	12	45
	核桃仁	2粒	7	48
	開心果	11粒	15	46
	鹽酥蠶豆	5粒	9	45
糖 果 類	核桃巧克力球	1個	12	70
	牛奶糖	4顆	17	71
	巧克力牛奶糖	4顆	17	70
	牛軋糖	1顆	15	69
	花生糖	1塊	13	70
	情人糖	3顆	15	59
	核棗糕	1塊	17	71
	水果軟糖	3顆	17	69