

健康養生年菜

台中榮總 營養師 陳妍蒨

現代人生活緊張，在平日無法得到抒解，利用年假難得喘息的空檔，是休閒的好機會，但傳統年菜難免高油、高鹽、高熱量，使得腸胃並無法休息。因此以簡單的烹調搭配養生與健康的要求，在年菜的製作上以低油、低熱量為原則，利用隨處都可以買到的食材，將年菜與中藥材的另類結合來達到健康養生的目的。我們將提供一份健康養生的年菜食譜，用來慰勞自己和家人一年的辛勞，讓大家可以過一個開心又健康的好年。

五福臨門-滷豬腱、涼拌海帶苗、甘草雙椒(紅甜椒、黃甜椒)、燙綠蘆筍、鹽水蝦

豬腱子肉含豐富蛋白質、維生素，可提供良好蛋白質來源；甜椒為富含抗氧化營養素的食物，添加於食物中佐菜有助於抗老化及抗癌；性味甘甜的甘草入味更可提味且具補中益氣、清熱解毒之益處；海帶苗含豐富的碘，可促進新陳代謝。

參雞報喜-土雞、蛤蜊 100 克、人參鬚、黃耆、淮山、紅棗、生薑、酒適量

蛤蜊含豐富的鋅可參與許多酵素的活性；黃耆、人參具補氣作用，是最佳元氣來源；紅棗味甘性溫，有補中益氣、養血安神的功能，並有保護肝臟，增強體力的作用

蝦鬆慶鴻運-赤肉、蝦仁、荸薺、白木耳、芡實、美生菜

調味料：蒜末、黑胡椒粉、青蔥末

蝦仁的脂肪含量低，熱量相對較低，加上豐富胺基酸帶來鮮甜好滋味，是年菜不可或缺的美味佳餚；白木耳含有豐富的膳食纖維，其中主要成分為多醣類及木質素，它能刺激腸道蠕動，減少有毒物質在體內停留的時間且可潤肺養元氣；芡實性味甘澀平，為健脾止瀉益腎固精之良藥，還可以補中益氣。

荷報平安-荷葉一張、子排、地瓜塊、黑豆、蒸肉粉

調味料：醬油、青蔥末、薑末、蒜末適量

黑豆味甘性平，有補腎強身、活血利水、解毒之功效。且其含豐富異黃酮，具抗氧化效果；荷葉具消暑氣與調節血脂之功效。

年年有餘-鱸魚、嫩薑絲、青蔥絲

調味料一：鹽適量、酒適量、蔥末、薑末、蒜末

調味料二：菟絲子、紅蘿蔔末、高湯

鱸魚的肉質細嫩，刺少味美，蛋白質含量非常豐富，容易消化吸收，以清蒸的方式烹調最能吃出新鮮與美味，熱量低、無負擔；菟絲子具有滋養肝腎、調理脾胃、促進飲食消化之功效。

牛轉乾坤-牛肉片、青椒、白木耳

調味料一：蠔油、太白粉

青椒為富含抗氧化營養素的食物，添加於食物中佐菜有助於抗老化及抗癌；白木耳含有豐富的膳食纖維，其中主要成分為多醣類及木質素，它能刺激腸道蠕動，減少有毒物質在體內停留的時間且可潤肺養元氣；牛肉富含豐富的鐵質與蛋白質。

金玉滿堂-芋頭、紅棗、竹筴、紅椒絲、蛋皮絲、高湯適量

紅棗味甘性溫，有補中益氣、養血安神的功能，並有保護肝臟，增強體力的作用；竹筴則為真菌類的一種，可以提供豐富多醣體，多醣體不僅能提高巨噬細胞的吞噬能力，亦可增加免疫系統的其他功能。

好運旺旺來-鳳梨、豆包、青椒、紅椒、白果、天麻、沙拉油、薑絲、

蕃茄醬、鹽適量、酒少許

天麻性味乾平，可行腦開竅，改善頭痛暈眩；白果有潤肺平喘、行血利尿等功效白果常被大家稱為長壽果和吉祥果，有獨特清香味。

八寶慶團圓-紫米、糙米、紅豆、蓮子、綠豆、紅棗、砂糖、桂圓肉

酒少許

蓮子可去心火、養心氣、解煩助眠；紫米與糙米在營養上就比白米擁有更多的鈣質和鐵質

迎春長年青-芥菜心、香菇、白果、薑絲、沙拉油、鹽適量、酒適量

白果有潤肺平喘、行血利尿等功效；中國傳統年菜「長年菜」，是一道象徵「延年益壽」的吉祥菜，祈求全家長壽百歲，其纖維含量豐富，可使年菜營養更加均衡；菌菇類中豐富的多醣體具抗癌的功效，而豐富的膳食纖維，也可預防便秘及心血管疾病與動脈硬化發生。

步步高升-在來米粉、蘿蔔、香菇、薏仁、紅棗、蝦米、紅蔥頭、

絞肉、沙拉油、醬油、鹽、味精少許

薏仁有去濕、利尿、消水腫，可以預防心血管疾病之罹患率。

圓滿如意-奇異果、小玉西瓜、草莓

草莓味甘、性涼，具有清熱止咳、利咽生津、健脾和胃、滋養補血等功效。且含豐富維生素C，可增加抵抗力；奇異果含豐富維生素C和纖維質。

適當的使用中藥材入菜可以增加食物的風味，減少食鹽的用量。而且只要些許的改變，就會有意想不到的結果。在配菜時增加新鮮蔬菜可提高纖維質的攝取量；或以豆製品代替部分的肉類，既可以使飲食更均衡，亦可以節省開銷。進食的時候再留意不要過量，就可以過一個無負擔的新年。

後記：感謝中醫科 蔡嘉一 醫師的協助。