

# 『中秋賞悅饗宴~護眼食材大公開』新聞稿

臺中榮民總醫院營養室 朱昱 營養師

隨著科技的日新月異，現代人除了在工作中經常使用電腦，連下班後都『機』不離身，另外上班族經常外食的習慣，長期下來的營養不均衡導致許多人年紀輕輕就已經眼花花，視茫茫了。

保護眼睛的食物不是單一的營養素就可以達到，除了常聽到的類胡蘿蔔素及葉黃素，還有哪些不可或缺的营养素是保護眼睛所必需的呢？

在這一年一度的中秋佳節，臺中榮總營養室特別針對護眼食材設計出十二樣的團圓佳餚，食材中包括含有豐富維生素A的紅蘿蔔、地瓜、乳製品等，還有富含維生素B群的糙米、肉類，另外類胡蘿蔔素(花青素、玉米黃素)、魚油、鋅及許多抗氧化物質等多種有益視力的食材也應有盡有，讓大家在佳節賞月的同時，更能兼顧我們的靈魂之窗，把月亮看得更遠，讓世界更『睛』彩可期。

## 【營養成分分析】：

台中榮總中秋賞月饗宴(6-8 人份)



《一人份營養成份》

熱 量：	841 大卡
蛋 白 質：	37 公克 (18%)
脂 肪：	24 公克 (26%)
醣 類：	117 公克 (56%)

# 中秋賞悅饗宴~護眼食材菜單大公開

## 一、梅漬鮮蔬

材料 (6-8 人份)：

紅蘿蔔一斤、小蕃茄一斤、酸梅糖水少許。

做法：

1. 酸梅糖水備用。
2. 小蕃茄川燙後去皮，紅蘿蔔整形後川燙。
3. 將材料放入酸梅糖水中約兩天，即可裝盤食用。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	28	2	-	5

## 二、五彩翠綠沙拉

材料 (6-8 人份)：

蘿蔓葉 600 公克、大蕃茄 300 公克、藍莓 6 顆、紅蘿蔔絲 60 公克，和風醬少許。

做法：

1. 將所有材料洗淨後，切成適當大小。
2. 將所有材料放入容器內淋上和風醬稍作攪拌即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	45	2	1	8

### 三、法式青醬蛤蠣燒

材料（6-8 人份）：

大蛤蠣一斤、九層塔、紅椒少許。

做法：

1. 九層塔、紅椒切末炒香調味。
2. 新鮮蛤蠣清洗烤開後淋上材料青醬汁即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	32	4	1	2

### 四、香菇燒黃金洋芋

材料（6 人份）：

大香菇 6-8 朵、玉米粒 100 公克、馬鈴薯一斤。

做法：

1. 大香菇清洗後去蒂備用。
2. 馬鈴薯蒸熟搗泥後加入適量玉米。
3. 將馬鈴薯包在香菇內面後整型烤熟即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	61	2	1	11

## 五、香檬烤秋刀

材料 (6-8 人份)：

秋刀魚 3 條、檸檬切片兩顆、調味料少許。

做法：

1. 秋刀魚去腸肚並清洗整型。
2. 秋刀魚放置於鋁箔並鋪上檸檬切片，蒜頭、薑、辣椒等調味料。
3. 將鋁箔包起即可放置於烤肉架上，待烤熟後即可食用。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	82	7	2	10

## 六、鄉村彩椒焗

材料 (6-8 人份)：

紅椒(小) 4 個、黃椒(小) 4 個、起司絲少許、鮭魚 1 罐(約 135g)、絞肉 210 公克、洋蔥 100 公克。

做法：

1. 紅黃彩椒洗淨整形後備用。
2. 洋蔥爆香入絞肉後炒熟，放入鮭魚調味。
3. 將炒好的材料放入彩椒內鋪上乳酪絲，放入烤肉架上將起司烤至金黃色即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	115	13	4	7

## 七、護眼烤肉串

材料 (6-8 人份):

里肌肉 560 公克、花椰菜 200 公克、紅椒 160 公克、南瓜 240 公克、小黃瓜 40 公克、鳳梨 80 公克、雞清肉 560 公克。

做法:

《圖左》

1. 將食材(里肌肉、小黃瓜、紅椒、南瓜)整形後串起，放置烤肉架上烤熟，即可食用。

《圖右》

1. 將食材(鳳梨、雞清肉、花椰菜、紅椒) 整形後串起，放置烤肉架上烤熟，即可食用。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
112	11	3	12

## 八、日式鮭魚手作糙米飯糰

材料 (6-8 人份):

糙米生重 150 公克、鮭魚少量、蘆筍一把。

做法:

1. 蘆筍洗淨川燙後備用。
2. 鮭魚炒香後備用。
3. 五穀米蒸煮完後以模具定型
4. 再將 1.2 材料裝飾即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
79	2	1	15

## 九、焦糖芝麻地瓜燒

材料 (6-8 人份)：

長條地瓜一公斤、砂糖及芝麻少許。

做法：

1. 地瓜清洗整型後蒸熟。
2. 熱鍋炒砂糖至溶化。
3. 溶化糖液淋上蒸熟的地瓜，再灑上些許白芝麻即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
69	1	2	16

## 十、季節水果方塊

材料 (6-8 人份)：

奇異果 3 顆、梨子 1 顆(大)、鳳梨一顆、小蕃茄約 100g。

做法：

1. 將上述材料水果切丁整形後放入挖空之鳳梨容器中即可



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
45	-	-	12

## 十一、枸杞紅棗桂圓茶

材料 (6-8 人份)：

枸杞 50 公克、桂圓 150 公克、紅棗 100 公克。

做法：

1. 將紅棗洗淨，捏破或切開備用。
2. 將捏破的紅棗及桂圓肉加入 500ml 的水用大火煮沸後，再用小火熬煮 15 分鐘。
3. 起鍋前五分鐘加入枸杞，放涼後即可飲用。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
68	2	-	15

## 十二、明目堅果抹茶月餅

材料 (6-8 人份)：

抹茶粉 30 公克、綜合堅果 100 公克、黑棗 30 公克、枸杞 20 公克。

做法：

1. 將月餅內餡拌勻備用。
2. 將月餅皮包覆於外並整型完成。
3. 預熱烤箱 200 度，烤約 20 分鐘即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
105	2	8	10