

## 千禧健康年菜

**春節** 是中國人傳統重要的節慶，除了閤家團圓外，除夕圍爐是重頭戲之一，營養過盛，體重普遍超重的今日，要如何在享受美食的同時兼顧健康呢？

首先，應遵守「均衡」的原則，也就是在魚、肉之外，需注意蔬菜的攝取量是否足夠，更別忘了主食是必要的，象徵招財進寶的水餃及年年高昇的年糕，都可以當主食來食用，只是薄薄六小片重約 30 公克的寧波年糕、6x2.5x1 公分大小約 30 公克重的甜年糕、7x6x0.5 公分大小約 50 公克重的蘿蔔糕或 3 張餃子皮相當於 1/4 碗飯，其次，必需掌握少油、少鹽的烹調技巧，才不至於讓年夜飯成爲

健康有餘，卻食不下嚥的一餐，可多選用新鮮食材，減少加工食品，也可以蔥薑蒜、香菜、九層塔、蕃茄、鳳梨、柳澄汁、枸杞、紅棗、當歸等調味，以減少用鹽量，如千禧旺來就是以鳳梨挖空當器皿，將鳳梨切小塊、蝦仁、花枝、毛豆仁以少許油炒過即可，因有鳳梨的香味及蝦仁、花枝的鮮味所以調味料可以減少許多；金雞報喜就是用枸杞、蔘鬚及全雞烹煮成藥膳雞。在減少用油量方面，除了剔除所有看得到的肥肉外，可多採用蒸、煮、滷、燉、烤、涼拌等不需用油的烹調方式，如象徵年年有餘的魚是年夜飯所少不了的，可在魚肉上切出切口，夾入香菇、胡蘿蔔、筍片，採清蒸方式做成麒麟魚，不但可達到少油的目的，也不失過年時的華麗、熱鬧，象徵萬年長青的長年菜川燙後，加一些干貝再淋上薄薄芎芡的燴汁，不但減少用油量也增加纖維的攝取。圍爐用的火鍋，可以海帶及香菇頭熬成的高湯當鍋底加入青菜及素料做成素火鍋，視覺、味覺都不打折。又可以增加纖維量。另一個減少用油量的方法就是善用器具，如在不沾鍋中放少許的油，就可煎出好吃的年糕。

春節期間增加了親友相聚泡茶聊天的機會，零嘴、瓜子少不了，其中所含的熱量驚人，金莎巧克力一顆、牛軋糖一顆、花生糖一顆、水果糖三顆、牛奶糖四顆所含的熱量相當於 1/4 碗飯，尤其核果類除了含少許蛋白質外，熱量主要來自脂肪，通常一茶匙的油喝下去會覺得很膩，但是熱量相當於一茶匙油的一湯匙瓜子、十粒花生、十一粒開心果、二粒核桃仁、六粒杏仁果、五粒鹽酥蠶豆、輕而易舉就解決了，並且愈嚼愈香欲罷不能，怕胖的朋友還是少碰較好。年假幾天，大宴小酌的結果，輕者，腰圍多了一圈，重者，血糖、血脂肪上升，過完年，還得花一些心血除掉身上多餘的贅肉，得不償失，千萬不可因過年而亂了方寸。

## 千禧年節應景點心熱量表

### 年糕類

食物名稱	數量	重量(克)	熱量(大卡)
蘿蔔糕	1份	50	69
芋頭糕	1份	60	71
甜年糕	1份	30	72
寧波年糕	1份	30	65
廣式蘿蔔糕	1份	50	70
廣式芋頭糕	1份	60	71

### 核果類

食物名稱	數量	重量(克)	熱量(大卡)
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

食物名稱	數量	重量(克)	熱量(大卡)
金莎巧克力	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

## 千禧年節應景飲料熱量表

### 飲料類

食物名稱	容量(cc)	熱量(大卡)
楊桃汁	140	61
鳳梨汁	130	61
芒果汁	140	60
椰子汁	390	61
芭樂汁	150	61
果菜汁	140	61
葡萄汁	140	60
柳橙汁	120	60
蘋果汁	140	59
水蜜桃汁	140	62
甘蔗汁	140	60
蘋果西打	140	59
運動飲料	210	59
沙士	170	61
汽水	140	59
可樂	120	61
茉莉花茶	210	59
冬瓜茶	180	59
低糖綠茶	280	59

## 酒類

食物名稱	容量(cc)	熱量(大卡)
啤 酒	100	50
白 蘭 地	100	278
白葡萄酒	100	90
紅葡萄酒	100	92
威 士 忌	100	273
高 梁 酒	100	413
麥 茸 酒	100	227
陳年紹興酒	100	135