

低碳年菜、環保過新年

台中榮民總醫院 王葦寧 營養師

一年一度的農曆新年即將到來，您是否正煩惱今年要準備些什麼年菜呢？您考慮的是菜色？價格？美味？還是營養呢？其實除了這些以外，您可以選擇減少碳排放量的環保年菜喔！

食物從生產、加工、販賣、購買、運輸到食用等過程所直接或間接產生的二氧化碳及其他溫室氣體排放量就稱為碳足跡，數值越高，對環境影響越大，因為二氧化碳是導致全球暖化的主要溫室氣體。因此多選擇當季、在地、少包裝、少加工、少肉類、少奶製品、多五穀雜糧、多蔬菜水果的食材；以及購買適當份量、購物時選擇較近的市場、多走路、多搭乘大眾運輸工具、少開車；善用鍋具及使用節能烹調方式、節省用水，盡量減少食物浪費及產生垃圾就是低碳飲食選擇原則。

本院營養師特推出營養均衡的低碳年菜食譜，並將於 101 年 1 月 5 日上午 10：00 於研究大樓 2 樓展示，包括：五福臨門、好運旺來、圓滿如意、五色繽紛、金雞報喜、魚躍龍門、金玉滿堂、長命百歲、腸保健康、黃金好彩頭、步步高升、闔家平安共十二道菜色。從新的一年起，讓我們一起愛地球、減少碳排、為環保盡一份心力。

◎ 每一人份年夜飯照片及營養成分分析：



熱 量：980 大卡

蛋 白 質：48 公克 (19.6%)

脂 肪：32 公克 (29.4%)

醣 類：125 公克 (51%)

低碳年菜、環保過新年— 菜單

一、五福臨門

材料 (6 人份):

腰果 60 公克、蜜黑豆 30 公克、豬腱 120 公克、杏鮑菇 150 公克、秋葵 120 公克、芥末醬少許、白芝麻少許、醬油膏少許、醬油、胡椒、八角

做法:

1. 豬腱以胡椒、八角、醬油等滷好後切片
2. 杏鮑菇燙熟後淋上芥末醬
3. 秋葵洗淨去頭後以熱水燙熟，淋醬油膏及灑少許芝麻

***減碳秘訣：**以豬腱代替牛腱肉、以蔬菜（秋葵、杏鮑菇）代替海蜆皮、烏魚子等加工品

|  | 一人份營養成份 | | | |
|--|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 114 | 8 | 6 | 7 |

二、好運旺來

材料 (6 人份):

鳳梨一支、豬小排 210 公克、紅蘿蔔 150 公克、青椒 90 公克、植物油 30 公克

做法:

1. 鳳梨切去 1/3 後，將鳳梨肉挖出切塊
2. 將豬小排過油後與紅蘿蔔塊、青椒塊、鳳梨塊一起炒熟
3. 加入鹽巴、蕃茄醬調味後盛入鳳梨盅內

***減碳秘訣：**將水果入菜、選在地土產鳳梨

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 134 | 7 | 10 | 4 |

三、圓滿如意

材料 (6 人份)：

地瓜 420 公克、草蝦 105 公克、葡萄 270 公克、綠花椰 60 公克

做法：

1. 地瓜洗淨去皮後切斷蒸熟
2. 草蝦燙熟後將一半去殼擺在地瓜上，另一半則與燙熟之花椰菜擺盤並可食用
3. 將葡萄洗淨，切除 1/3 後放於地瓜上，切除部分與其他葡萄打汁後淋於菜餚上即可

***減碳秘訣：** 水果入菜、減少食肉

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 100 | 4 | 0 | 21 |

四、五色繽紛

材料 (6 人份)：

蘆筍 60 公克、黃彩椒 90 公克、紅彩椒 90 公克、白山藥 90 公克、劍筍 60 公克、植物油 10 公克

做法：

1. 將蘆筍、黃椒、紅椒、山藥、劍筍切條狀
2. 將上述材料放入鍋中以少許油快炒並加鹽巴調味即可

***減碳秘訣：** 選當季、在地、低碳排食材

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 30 | 0 | 2 | 3 |

五、金雞報喜

材料 (6 人份):

土雞 (小) 一隻、枸杞少許、人蔘鬚少許

做法:

1. 將土雞洗淨後，加入枸杞、人蔘鬚及水烹煮 3~5 分鐘
2. 放入悶燒鍋約 2 小時後即可食用

***減碳秘訣：**使用悶燒鍋可節省瓦斯、節能烹調、減少碳排

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 55 | 7 | 3 | 0 |

六、魚躍龍門

材料 (6 人份):

虱目魚一尾、新鮮香菇 30 公克、青蔥 30 公克、辣椒少許

做法:

1. 魚洗淨開去內臟後放於盤上加少許水
2. 將香菇切薄片平鋪在魚上後放入蒸鍋蒸熟
3. 青蔥切段、辣椒切薄絲鋪灑在魚上蓋上鍋蓋悶 1~2 分鐘即可

***減碳秘訣：**選擇產量多、草食性，且管理良好的養殖海鮮

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 89 | 10 | 5 | 1 |

七、金玉滿堂

材料 (6 人份)：

豆腐 3 盒、玉米筍 150 公克、海帶苗 60 公克、蕃茄片 60 公克、太白粉少許

做法：

1. 豆腐切長條塊，並將中間挖空一半後蒸熟
2. 玉米筍燙熟後加少許鹽巴以果汁機打碎塞入豆腐中
3. 海帶苗燙過後以果汁機打碎並加太白粉勾芡淋於豆腐上
4. 蕃茄切片擺盤並可食用

***減碳秘訣：**使用碳排最低的藻類食材

|  | 一人份營養成份 | | | |
|--|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 42 | 3 | 2 | 3 |

八、長命百歲

材料 (6 人份)：

芥菜心 300 公克、新鮮百合 30 公克、蒜頭 12 公克、枸杞少許

做法：

1. 芥菜心洗淨後切段
2. 以蒜頭入油鍋爆香後放入芥菜心及百合片炒熟並加鹽調味
3. 將枸杞以熱水沖過後放在菜中間

***減碳秘訣：**使用當季蔬菜，若購買不到台產百合，可以菇類代替

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 35 | 0 | 3 | 2 |

九、腸保健康

材料 (6 人份)：

五穀米 240 公克

做法：

1. 將米洗淨後加水以電鍋烹煮即可

***減碳秘訣：** 低碳排食材、不會產生垃圾

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 136 | 4 | 0 | 30 |

十、黃金好彩頭

材料 (6 人份)：

玉米 480 公克、白蘿蔔 180 公克、新鮮香菇 30 公克、皇帝豆 60 公克

做法：

1. 將玉米洗淨後切段、蘿蔔洗淨去皮後切塊及香菇、皇帝豆一同放入快鍋中
2. 加水烹煮熟後加入鹽巴調味即可

***減碳秘訣：** 選擇當季食材、以快鍋烹煮能節省瓦斯

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 69 | 3 | 1 | 12 |

十一、步步高升

材料 (6 人份)：

紅豆 75 公克、糯米粉 120 公克、再來米粉 120 公克、糖 30 公克

做法：

1. 將紅豆加水煮熟後加入砂糖拌勻
2. 將太白粉與地瓜粉加水攪拌均勻
3. 加入紅豆後蒸熟
4. 取出切片即可食用

***減碳秘訣：** 低碳排食材、食材容易購買、可減少開車

|  | 一人份營養成份 | | | |
|--|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 124 | 2 | 0 | 29 |

十二、闔家平安

材料 (6 人份)：

木瓜 240 公克、芭樂 210 公克、小蕃茄 120 公克、柳丁 240 公克

做法：

1. 將木瓜洗淨、削皮、去子後切片
2. 將芭樂、柳丁洗淨後切片
3. 小蕃茄洗淨後即可食用

***減碳秘訣：** 在地、當季、低碳排食材

|  | 一人份營養成份 | | | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|
| | 熱量 (大卡) | 蛋白質 (克) | 脂質 (克) | 醣類 (克) |
| | 52 | 0 | 0 | 13 |