

年節將至主婦們摩拳擦掌準備大顯身手做一桌豐盛的年夜菜，但是爲了家人健康著想，主婦們一定很煩惱年菜該怎麼安排，因爲大魚大肉的年菜似乎無法符合現代人健康的飲食原則，不但增加身體的負擔，更讓年後體重直升，且造成慢性病患病情不易控制。現在由營養師爲大家示範 8 道養生年菜，讓傳統的年菜變身爲「少油、少鹽、少糖、高纖」的健康菜餚。

如意檸檬魚 吉祥象徵：年年有魚

食材：鱸魚 1 尾。

調味料：檸檬 1 個（壓汁）、香菜末、蒜末、薑末、紅辣椒末、魚露。

烹調方式：先將鱸魚蒸熟後，加入調味料蒸至入味即可。

特色：由於採用清蒸的烹調法，可品嚐到魚的鮮美，且比起紅燒要先經過油炸的熱量來得低。檸檬含豐富的維生素C，不但可去腥味，又具抗氧化防癌的功能。

茄汁明蝦 吉祥象徵：鴻圖大展

食材：明蝦。

調味料：蕃茄、蕃茄醬、沙拉油少許。

烹調方式：明蝦燙熟備用，再將蕃茄用油炒香，加入適量的蕃茄醬，再將明蝦拌入即可。

特色：蕃茄及蕃茄醬中的茄紅素具有抗氧化防癌的功能，用油炒過可增加茄紅素的吸收率。明蝦的熱量低，若擔心膽固醇可不吃蝦頭及蝦卵。

干貝燴長壽 吉祥象徵：平安長壽

食材：干貝、芥菜、大蒜。

調味料：鹽少許、太白粉少許、沙拉油少許。

烹調方式：干貝及大蒜先用油炒香，再加入芥菜大火炒熟後，以鹽調味，再用太白粉勾薄芡即可。

特色：芥菜屬於十字花科蔬菜，具有良好的抗氧化防癌功能。大蒜含有大蒜素，爲天然的抗氧化物，冬季多吃大蒜可增強抵抗力。

蘿蔔燉牛肉 吉祥象徵：好彩頭

食材：胡蘿蔔、白蘿蔔、牛肉。

調味料：迷迭香、滷包、薄鹽醬油、糖、蔥、薑適量。

烹調方式：胡蘿蔔、白蘿蔔及牛肉放入鍋中，加水及調味料燉煮至牛肉軟嫩入味

即可。

特色：胡蘿蔔含豐富 β 胡蘿蔔素，是天然的抗氧化防癌食物。牛肉含豐富鐵質，可補血養身。

南瓜粉蒸排骨 吉祥象徵：蒸蒸日上

食材：排骨、南瓜。

調味料：蒸肉粉適量、薄鹽醬油適量、糖少許、五香粉少許。

烹調方式：排骨先用調味料醃過備用。將南瓜皮刷洗乾淨切一個洞並將南瓜籽去除做成盅狀，將排骨塞入南瓜盅內，放入蒸箱蒸熟即可。(南瓜盅蒸熟後可連皮一起吃)

特色：南瓜含豐富維生素A及纖維質，是良好的澱粉來源，可當做主食。

蔬果優格拼盤 吉祥象徵：十全十美

食材：蘋果、奇異果、芭樂、葡萄、水梨、蘆筍、小黃瓜、洋蔥、美生菜、紫高麗菜。

調味料：低脂優格適量。

烹調方式：將食材洗切後排放在盤子上，淋上低脂優格即可。

特色：蔬果中含有豐富的維生素、礦物質、纖維質及天然抗氧化物質，是良好的防癌食物。低脂優格具有乳酸菌可幫助腸道有益菌的生長，提升免疫力。

藥燉烏骨湯 吉祥象徵：全家團圓（雞與家的台語同音）

食材：烏骨全雞、竹筴、香菇、大白菜、人參鬚、當歸。

烹調技巧：烏骨雞先用熱水燙過後備用，將所有食材置入鍋中加水，水滾後用溫火燉煮至雞肉軟嫩即可。 特色：竹筴、香菇、大白菜中含有豐富的膳食纖維，可幫助消化，降低油膩感。在寒冷的年夜裡來一碗藥燉補湯可趨寒保暖。

枸杞銀耳湯 吉祥象徵：紅運當頭

食材：枸杞、乾銀耳、蓮子、紅棗、乾龍眼

調味料：冰糖。

烹調技巧：乾銀耳先泡軟瀝乾備用，再將所有食材放入鍋中加水燉煮，最後再加入冰糖即可。(減重者或糖尿病友可將冰糖改為代糖)

特色：銀耳含豐富的水溶性膳食纖維，可幫助消化，降低膽固醇。蓮子屬於主食類，因傳統年菜偏重大魚大肉，往往吃了過多的肉卻無飽足感，故建議要搭配澱粉類增加飽足感，並減少肉類攝取。

其實，主婦們只要掌握「少油、少鹽、少糖、高纖」原則，花點心思在年菜

上動動手腳，不但能為家人的健康把關，更可讓家人過個健康快樂的新年。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。