



# 輕食白菜豆包捲 清爽健康

文／黃唯祺、黃小娟 攝影／黃小娟

時序逐漸入秋，但炎熱的天氣仍讓人食欲不振，大林慈濟醫院營養師黃唯祺與實習生張庭瑜合作推出清爽健康的輕食高纖料理白菜豆包捲，食材豐富又營養，健康與美味兼具的輕食白菜豆包捲也適合想滿足口欲又要顧身材的族群食用，輕鬆控制熱量，健康蔬食簡單做。

黃唯祺表示，大白菜為常見的國民蔬菜，可和各種食材搭配，營養價值高，

含有鉀、鎂、葉酸、維生素C、膳食纖維及植化素等營養素，大白菜也是美國癌症醫學會推廣的抗癌蔬菜之一。

白菜豆包捲以大白菜搭配優質蛋白質豆包及多種蔬菜和紅麴醬，做成的美味料理，低熱量無負擔又營養，亦富含膳食纖維及多種植化素，對提高免疫力、抗氧化、預防慢性疾病高血壓、高血脂及腸道健康皆有助益。





## 白菜豆包捲 (示範廚師：江日星)

### 食材：

1. 大白菜 500 公克 (10 片)、豆包 10 片、胡蘿蔔 150 公克、小黃瓜 150 公克、芹菜 100 公克、蘆筍 100 公克、杏鮑菇 150 公克、紅麴醬 2 大匙、醬油膏 2 小匙、糖 1 大匙
2. 醬汁：辣椒末、香菇末、芹菜末、香油、太白粉水

### 作法：

1. 大白菜葉一片一片剝開洗淨，接著放入開水燙軟後瀝水夾起備用。
2. 胡蘿蔔、小黃瓜、芹菜、蘆筍及杏鮑菇切條；辣椒、香菇、芹菜切末備用。
3. 將杏鮑菇條加紅麴醬、醬油膏、糖滷好備用。
4. 將白菜鋪開，放上豆包、胡蘿蔔條、小黃瓜條、芹菜段、蘆筍段及滷好的紅麴杏鮑菇條，接著把它捲起。
5. 捲好的白菜豆包捲放入電鍋蒸 5 分鐘。
6. 取燙大白菜的湯汁加入辣椒末、香菇末、芹菜末及少許香油再加太白粉水勾芡調製成醬汁。
7. 將蒸好的白菜豆包捲取出，淋上調製好的醬汁即可食用。