心素食儀

輕良無具擔月機制制

文/彭薇匀 攝影/黃思齊

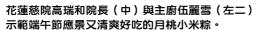
粽子是端午節最應景的傳統美食,花蓮慈院營養師特別設計「月桃小米粽」,一顆約七十公克,只有一百二十大卡,除了有市面上常見的糯米、杏鮑菇、猴頭菇、香菇……等美味食材外,還特選了花蓮在地的「小米」與「月桃葉」,一口一個剛剛好。

一般市售約兩百公克的鹹粽,熱量就有四百至六百大卡不等,相當於兩碗飯,而且餡料經過熱油翻炒,再沾上甜辣醬一起吃,高油、高鈉,對高血壓、高血脂以及高血糖病患來說都是一種負擔。

設計「月桃小米粽」的花蓮慈院營養組江佳真營養師表示,「月桃小米粽」特別選用小米取代部份糯米,再加入豆腐乳拌炒調味,除了能幫助消化、減少腸胃脹氣等負擔,小米富含較多的膳食纖維及維生素 B1;煮過的月桃葉具有安心、提神、驅蟲的效果,而菇類則含有纖維及多醣體等營養成分,比起其他的餡料,熱量較低,更能增加免疫力。主廚伍麗雪表示,「月桃小米粽」經過水煮後,可去除多餘的油脂,熱量較一般市售的粽子低之外,加入小米增添了香 Q 口感,更散發出淡淡的月桃葉香味,吃起來也較清爽不油膩。

江佳真營養師提醒民眾,建議一餐以一顆粽子為限,可搭配一、二碟的 青菜、一份水果及補充水分,增加纖維質攝取達到均衡飲食。但是,糯米 粽較難消化,腸胃不佳的民眾需節制。







江佳真營養師特別找出南北粽與不同醬料的鹽糖鈉 含量,提供給糖尿病友及腎友參考留意。

月桃小米粽

食譜設計/江佳真 料理示範/伍麗雪

材料:月桃葉、小米、長糯米、杏鮑菇、猴頭菇、香菇

調味料:豆腐乳、五香粉(秘密武器)、醬油膏、素蠔油

製作方法:

- 1. 月桃葉洗淨後,先煮三分鐘,放涼備用。
- 2. 小米和長糯米比例為一比一,洗淨後,浸泡三小時。
- 3. 將杏鮑菇、猴頭菇、香菇洗淨後切丁,再用五香粉、醬油膏、素蠔油拌炒 (依個人口味調味)。
- 4. 將浸泡後的小米、長糯米與豆腐乳稍微拌炒入味。
- 5. 米與配料拌匀後,即可開始包粽子。
- 6. 粽子包好後,水煮一小時即可。



