

龍年到～團圓火鍋好讚醬

—蔬果食材適當選 健康醬汁教你做—

營養科 賴春宏營養師

奇異沾醬好簡單，美妙湯頭讚風味。心想事成在龍年，願君平安又健康。

每逢年終歲末之時，家家戶戶總是忙著張燈結綵歡慶新年的到來，同時會大費周章地準備象徵年節團圓的美食佳餚及活動，不外乎是年菜、團圓火鍋、年糕以及談天說地的各式零嘴等食材。

然而，年節飲食內容不僅高油、高糖以及高鈉，而且過年期間大部分民眾生活作息不正常加上太多的靜態活動，無論對一般人或患有心血管、糖尿病以及痛風疾病的朋友，皆會造成身體過多的負擔！

因此，奇美醫學中心營養師教您如何在年節期間準備團圓火鍋食材的小撇步。另外，也提供民眾如何 DIY 製作健康火鍋沾醬，讓您在年節團聚時刻也能吃得開心又健康！

蔬果湯底最對味，天然食材較健康！在火鍋湯底的部份，不論一般人及慢性疾病包含心血管、糖尿病以及痛風的民眾可多加利用新鮮的天然蔬菜，像是蘿蔔、玉米、大白菜、冬瓜、蕃茄作為熬高湯的最佳食材，當然也可加入部分的新鮮水果，包括蘋果、水梨及鳳梨可增添截然不同的清新風味。火鍋食材挑選的種類大致可分為五穀根莖類、海鮮及肉類、豆製品及火鍋加工食品類與蔬菜類等四種。

◎ 五穀根莖類：主要提供碳水化合物作為身體主要的能量來源，常見的食材有冬粉、蕃薯、芋頭、山藥及玉米等。

- ◎ 海鮮及肉類：此類食物含有豐富的蛋白質，可幫助身體肌肉合成及組織器官的修補，但同時也富含脂肪。因此，我們要挑選脂肪含量較低的食材，如草蝦、蛤蜊、花枝、牡蠣、去皮雞胸肉、豬大里肌等食材。另外，也應避免選用高膽固醇及高脂肉類及其加工品，例如五花肉及豬牛內臟等食材。
- ◎ 豆製品及火鍋加工食品類：豆腐及豆皮是常見的火鍋食材。雖然美味又可口，但患有痛風的朋友應適量食用，在急性發作期時應避免選用！加工火鍋食材包括各式火鍋餃類及素料，雖然準備容易、美味可口，但脂肪、鈉及食品添加物含量較高，應避免使用！
- ◎ 蔬菜類：蔬菜中含有豐富的纖維素，可促進腸道蠕動並延緩血糖、血脂的上升，適量地攝取對於罹患慢性疾病的民眾是有好處的，可說是火鍋的必備食材。常見的烤肉食材有高麗菜、絲瓜、木耳、青江菜、茼蒿、青花菜、筊白筍及各式菇類等可搭配運用。

相信大部份民眾食用火鍋時，總會沾點沙茶醬以增加不同的火鍋風味。但是你知道嗎！若以行政院衛生署建議一般民眾每日標準 2,000 大卡的熱量下計算，則脂肪攝取量應不超過 65 克。

然而，市面上的沙茶醬平均每使用兩湯匙(約 40 克)，其脂肪含量就已高達約 30 克，約為每日攝取量的一半，若再加上食材本身所含的脂肪量，而這個問題不僅對一般人會造成身體的負擔，對慢性疾病的民眾尤其是心血管及糖尿病而言，所導致的高血糖、高血脂以及高尿酸血症更有直接相關！因此，我們可加以運用新鮮的蔬果、堅果類及不同的辛香料，來製作健康又具有獨特風味的火鍋沾醬。

- ◎ 低油辛香火鍋醬：為了改善市售沙茶醬高油的缺點，可以利用蔥薑蒜等辛香料加以稀釋，例如各取 1 匙沙茶醬及薄鹽醬油，再加入 1 到 3 匙的辛香料。

- ◎ 奇異和風火鍋醬：奇異果 1 個（約 100 克）、百香果 1 個（約 65 克）、梅子粉 1 小匙、薄鹽醬油 10 cc、依個人喜好加入少許水果醋、開水 100 cc。蒜泥 2 大匙、薄鹽醬油 75 cc。將上列食材放入果汁機均質後即可。
- ◎ 葡香蔬果火鍋醬：葡萄 1 小碗（約 100 克）、香蕉半根（約 60 克）、花生粉 1 大匙、依個人喜好加入少許水果醋、開水 100 cc。將上列食材放入果汁機均質後即可。
- ◎ 蜜汁堅果火鍋醬：無任何調味的綜合堅果（約 100 克）、蜂蜜 1 大匙、開水 100 cc。首先，乾炒綜合堅果並蒸熟備用。將所有食材放入果汁機均質後即可。

過年期間吃火鍋不僅是全家共享天倫之樂的時刻，同時也是大快朵頤的快樂時光。然而對於慢性疾病的朋友而言，常常是”這也不能喝！那也不能吃！”的窘境。其實只要稍加注意以下小細節，相信您也可以吃的放心又健康！

- ◎ 火鍋湯頭可用蔬菜及水果去熬煮，如家中有痛風患者則少用菇類，尤其是乾香菇！另外，也盡量避免使用市售雞湯塊，以免攝取過多鈉鹽。
- ◎ 避免飲用已經熬煮過火鍋料、肉類以及海鮮類的火鍋湯（此時火鍋湯已是高油、高鈉以及高普林的狀態），最好是飲用熬煮蔬果高湯後的清湯底。
- ◎ 準備火鍋食材的主要原則是，多使用大量且不同顏色的蔬果、減少肉類使用的份量以及避免使用加工火鍋料。
- ◎ 食用火鍋時，建議不沾任何醬料（避免攝取過多的油脂及鈉量）。若有需要，則可少量使用或以自製蔬果醬取代。

最後，建議您在飽餐一頓後也能不時地起身動一動或者與家人一起到戶外散步，以減少身體過多的負擔，也祝福大家健康快樂過好年。



主講者營養科營養師賴春宏與主任劉美媛(右)及其講題



營養科主任劉美媛(右)與賴春宏營養師共同推薦年節團圓火鍋的健康食材



營養科主任劉美媛記者會後接受媒體專訪



賴春宏營養師記者會後接受媒體專訪