

奇美醫院健康紅藜粽 陪你過快樂無負擔的端午節

營養科營養師 黃盈真



主講者營養科營養師黃盈真及其講題

天氣漸漸炎熱了，轉眼間農曆五月五日端午節就到了，在傳統市場中開始充滿著過端午的熱鬧氣氛，那就是包粽子，相傳中粽子是中國人端午節不可或缺的佳餚，傳說是為了紀念春秋時代的愛國詩人屈原，近幾年隨著時代的變化，因為包粽子的諧音似「包中」，有象徵考試上榜的吉祥意義，因此粽子也成為祈求考試成功的象徵食物。

在台灣吃粽子是傳統的習俗更是吉祥的象徵，不過各地的粽子做法卻大不同，北部粽是使用先將糯米及五花肉、蝦米、魷魚乾、鹹蛋黃、香菇等餡料炒至六分熟，再蒸煮，做法類似油飯，吃起來的口感硬實有嚼勁。

南部粽則是先將生糯米充分與滷汁相拌，再包入預先滷好的三層肉、鹹蛋黃、香菇或蝦米、花生等內餡，再將整顆粽子放入滾水中煮至熟透，所以口感較有粘性。另外，還有客家米粽、客家粿粽、湖州甜粽、湖州鹹粽、潮州粽、廣東裹蒸粽等特色粽子。

目前市售的粽子，多以糯米為原料，而糯米中所含的澱粉主要是支鏈澱粉為主，所以與其他稻米相比煮熟後黏性較大，較不容易被腸胃道消化。而且粽子多會經過水煮，當水煮的時間越久，則糯米糊化的程度越高，越會影響血糖的穩定，所以老年人、腸胃道功能不佳者或是糖尿病病人應當格外留心，不宜攝取過量。

此外，在內餡部分，傳統粽子多會使用五花肉、鹹蛋黃、花生、香菇等食材，一顆 200 公克的粽子，熱量約有 400~500 大卡，油脂比例偏高、纖維質比例偏低，不利於想要控制體重或高血脂、高血糖的民眾。



營養科組長劉彩如(右一起)、主任劉美媛、營養師黃盈真共同推薦健康紅藜粽，希望民眾過一個快樂無負擔的端午節。

奇美醫學中心營養科特別於端午節前夕推出健康紅藜粽，希望能讓民眾過一個健康無負擔的端午節，健康紅藜粽的食材及做法如下：

(1)食材：

粽米材料：紅藜 5 克、五穀米 30 克、長糯米 25 克；

內餡材料：雞肉丁 35 克、乾香菇 3 朵、茼蒿 2 片、栗子 1 粒、少許紅蔥頭及蝦米；

調味料：五香粉、甘草粉、香菇素蠔油、苦茶油。

(2)做法：

1. 先將五穀米、長糯米、紅藜洗淨泡水 3~4 小時蒸熟備用。
2. 將雞肉丁、乾香菇、茼蒿，以五香粉、甘草粉、香菇素蠔油調味備用。
3. 使用苦茶油將紅蔥頭、蝦米爆香後加入所有材料稍微拌炒(約五分熟)。
4. 取兩張粽葉重疊，將蒸熟的五穀米、長糯米、紅藜及拌炒後的內餡包入粽葉中。
5. 放入蒸籠中蒸煮 1~2 小時即可食用。

與一般傳統粽子相比較，健康紅藜粽的特色包括有：

項目	一般粽子	健康紅藜粽
熱量	400~500 大卡	350 大卡
紅藜	—	紅藜(<i>Chenopodiumformosanum</i>)是台灣特有的保健食材，根據研究指出紅藜含有 14%的膳食纖維，纖維量高於糯米。
穀類	全部糯米	加入五穀米混搭，纖維多更多，還可減少腹脹等腸胃不適的情形
餡料	五花肉	使用低脂肉類：雞肉(瘦肉、豆干亦屬於低脂食材，民眾可依個人飲食喜愛做調整)
	蛋黃	以栗子取代，避免蛋黃的高膽固醇
	—	加入蒟蒻，增加飽足感，且口感更有嚼勁
調味料	多油、多鹽	少油、少鹽

奇美醫學中心營養科營養師黃盈真有幾點小叮嚀要提醒大家：

- (1) 再怎麼喜歡吃粽子也別三餐以粽子裹腹，需搭配青菜、蔬果，才能吃得營養均衡又健康！
- (2) 食用鹹粽子應避免醬油膏、甜辣醬、蕃茄醬、花生粉等沾料；食用鹼粽時也應減少糖粉、蜂蜜的用量。
- (3) 購買食材時，一定要注意食品安全衛生，餡料一定要新鮮，粽葉、乾料、穀類需無雜質且未發霉；若沒空包粽子的民眾，務必選擇信譽良好的店家，並觀察粽子外觀是否完整，風味是否正常(無油耗或腐壞的味道)。
- (4) 未食用完的粽子應放入 7°C 以下的冰箱冷藏，三天內食用完或放入-18°C 以下的冷凍庫儲存(頂多三個月)，並盡早食用完畢，若發現粽子內部黏稠有牽絲狀，就該丟棄。



黃盈真營養師記者會後接受媒體專訪