

吃粽不加重

粽子，香噴噴的味道，令人垂涎三尺，早已成為人們平日正餐或點心的美食，但傳統粽子熱量高，較油膩，在此為您設計熱量低且不油膩的創意「香椿養生雞肉粽」，讓您「吃粽不加重」。

傳統粽子和香椿養生雞肉粽熱量比較

種類	重量	熱量/100 公克 (kcal)	三大營養素比例 (%)		
			蛋白質	脂肪	醣類
東坡干貝裹蒸粽	900	205.9	11.5	45	43.5
九如八寶鮮肉粽	360	251.4	20.7	11.2	68.1
九如紫米豆沙粽	230	405.1	6.4	37	56.6
義美傳統北部粽	135	260	13	29.7	56.7
義美傳統南部粽	135	221	15.4	36.2	48.3
義美客家粿粽	80	218	13.3	20.2	66.5
◎香椿養生雞肉粽	170	124.7	16.9	24.8	58.3

健康低熱量的香椿養生雞肉粽作法 (每個粽子約重 170 公克)

外餡：長糯米 40 公克、枸杞 2 公克、香椿醬 5 公克

內餡：竹筍丁 10 公克、杏鮑菇 10 公克、乾香菇 5 公克、茼蒿 20 公克、雞肉 20 公克、蓮子 5 公克。

調味料：醬油、米酒、胡椒粉、鹽、適量太白粉。

做法：

1. 將長糯米洗淨，泡水 4 小時，瀝乾蒸 30 分鐘後，加入香椿醬、枸杞拌勻。
2. 竹筍洗淨，放入鍋中蒸熟，切丁備用。乾香菇泡軟備用。杏鮑菇切丁備用。蓮子前一天泡水備用。雞肉切塊，以醬油、米酒或照燒醬醃 30 分鐘至一小時，備用。茼蒿前一天用水川燙一下，切成小丁，浸泡滷汁中。
3. 於鍋中放入約 8 分滿茶匙的油，將醃過的雞肉塊，沾少許太白粉，略為炒熟，取出。
4. 用剩餘的油繼續加入油蔥酥、蝦米、香菇炒香，續入杏鮑菇丁、竹筍丁、蓮子拌炒，加入醬油、鹽、胡椒粉調味拌勻，即為餡料。

5. 洗淨粽葉及粽繩，取 2 張粽葉相對疊合，從三分之一處摺成漏斗狀，依序放入長糯米，填入適當餡料，再覆蓋長糯米，包成三角形粽，用棉繩在粽腰處繫綁固定，放入鍋爐蒸熟即可。

註：一個香椿養生雞肉粽=半碗飯+肉類 0.6 兩+蔬菜 1/4 碗+油脂 0.6 茶匙

吃粽子三大健康原則

1. **適量品嚐**：粽子主要食材為糯米，含大量不易被消化的支鏈澱粉，在胃中排空較慢，有消化性潰瘍或腸胃不佳者，必須減少進食量或避免進食。一般人一餐以一顆粽子為限，最好不要超過兩顆。
2. **趁鮮食用**：若吃不完的粽子應放冰箱存放，冷藏可保存三天，冷凍保存約兩週。粽子剝開，若發現有黏絲，表示不新鮮不要食用。
3. **均衡高纖**：粽子主要提供主食、油脂及肉類，屬於高油脂、高膽固醇的食物，故建議同時搭配一盤青菜及一份水果，以增加纖維、維生素及礦物質，達到均衡飲食原則。均衡飲食即應符合「少油、少鹽、少糖、高纖」的原則，如果自己包粽子，可選擇雞肉或海鮮代替五花肉，並多放些高纖食材，如香菇、竹筍、茼蒿，即可兼顧美味與健康。