

# 年菜健康選 停看聽不踩雷

文 | 吳雅惠 | 中興院區營養師



網購年菜、外帶年菜選擇多樣化，記得「健康」擺第一，入手前要停看聽，注意包裝上的標示，打聽商家信譽，讓身體過個輕負擔的好年。

農曆春節將至，年菜預購在網站、便利商店或飯店皆已如火如荼展開，民衆通常是以喜歡吃的菜色及比較價錢做選擇。市售年菜的特色，不外乎是肉多、蔬菜少，且採用高油烹調，如佛跳牆、滷肉、炸魚、白斬雞等，再加上年節高糖點心、零食的攝取，全家人歡聚一堂，一不小心就會吃太多，三高病人得格外注意。隨著健康意識抬頭，營養均衡和健康也是採買時應考慮的重點。

## 留意包裝標示 自備蔬菜加料

年菜健康「選巧」搭配，要留意以下事項：

1. 仔細看食品包裝有無「成份來源」、「固型物重量」及「食品營養」標示。
2. 購買通路是否為有品牌及可信度的店家。
3. 單買一、兩樣菜色，如肉類鍋或海鮮鍋，少挑選高油脂、油炸肉類，如焗

肉、豬腳類，自行製備蔬菜料理，或添加喜歡的蔬菜至鍋物中，以增加蔬菜攝取。

4. 若是套餐式的年菜組合，建議拆半保存，分次料理，添加高纖蔬菜或半葷素料理，亦能達到營養均衡，並減少因反覆加熱而造成營養素流失。

### 地中海飲食 防失智護心血管

中興院區營養科因應過年，設計具有「地中海飲食」概念的鮭魚頭圍爐火鍋。地中海飲食可降低失智症及保護心血管，主要特色是以蔬食、全穀雜糧類、豆類為基礎；肉類以富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類、海鮮為主，減少紅肉類的攝取。富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚種以來自寒帶的深海魚居多，

若是臺灣在地海鮮魚種，可選擇鯖魚、石斑魚、秋刀魚及牡蠣等。

此鍋特點為鮭魚頭以烤或煎的方式，代替以往的炸魚頭，降低湯頭的油膩，亦可避免過多油脂的攝取；減少紅肉類，改以豆製品及魚類海鮮代替，可以選擇毛豆仁、豆腐、魚片、牡蠣及蝦類海鮮食材；多色蔬菜攝取，可選擇海帶、菇類、洋蔥、黑木耳、番茄、紅蘿蔔、高麗菜及青花菜、茼蒿等各色蔬菜，可獲得不同的植化素，並提升抗氧化能力。

過年飲食低負擔，要掌握「少油、少調味、高纖多蔬果」的攝取原則，年菜也能吃得美味、飽足又健康。

## 鮭魚頭圍爐火鍋



### 營養成分（6人份）

熱量 1095 大卡、蛋白質 120 公克、脂質 29 公克、碳水化合物 88 公克

### 作法

1. 前一晚將半個鮭魚頭先以少許醬油、米酒及白胡椒粉醃漬。
2. 料理當日將鮭魚頭先乾煎，再放入蔥、薑、蒜及酒去腥。
3. 將步驟 2 材料倒入火鍋中，加入水高過魚頭，煮滾再放入洋蔥、海帶及毛豆 60 公克，熬煮 20 分鐘至魚頭入味。
4. 放入凍豆腐半盒、魚片 100 公克、烏蛋 60 公克、茼蒿、菇類、黑木耳、番茄、紅蘿蔔、高麗菜等煮熟即可。