

素食祭品聰明選 健康素菜 DIY

許瑩瑩營養師 仁愛院區

每年追思先人的清明時節即將到來，家家戶戶開始忙著準備祭拜用的供品。傳統的祭祀中免不了三牲及菜碗，往往祭拜過後的大魚大肉不知該如何下肚，不是造成浪費、就是增加身體的負擔，又要花上時間和金錢去準備這些祭品。

現代人生活忙碌，加上健康意識的提升，不想購買太多的肉品，市面上推出很多祭祀用的素食套組，像是素三牲，提供便利又經濟的選擇，但在方便之餘不要忘了聰明選擇健康的素食祭品。

素三牲知多少

市面上的素三牲琳瑯滿目，除了常見的黃豆加工製品，現在也有很多用蛋糕、麵包、果凍製作而成的素雞、素魚、素豬肉，甚至還有鳳梨酥、沙其馬、地瓜酥製作而成的素三牲。

選購素三牲時，可透過營養標示的內容，了解吃進去的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、含鈉量多少等，以及食品所含的成份資訊作為選購上的取捨。下表為各類型素三牲所含的營養資訊比較，從表中可知，以同等重量來看，果凍做成的素三牲所含的熱量最低，但要注意的是，果凍素三牲，通常會加入額外的糖，以及香料、食用色素等。在購買時可透過食品標示，選擇添加物、含糖量愈少的商品，以免吃了增加負擔。

從下表可發現鳳梨酥、沙其馬、蛋糕做成的素三牲，所含的熱度高，主因油脂及含糖量較高，相較之下除了黃豆製品可提供較高的蛋白質之外，其餘製品因含油脂或糖量高易提升熱量的攝取，因此在祭祖攝食過後，恐衍生血糖、血脂以及體重增加等問題。消費者在購買時，可參考食品標示的內容來了解手中的商品。


黃豆加工製成的素三牲，通常在製作過程中會加入額外的油脂及鹽、糖，在產品的製造過程中，有時需要加入食品添加物，加強產品的品質及保存等等，我們可從食品標示中了解食品的成份內容，除了選擇低熱量、低油、低糖、低鈉之外，應該選擇成份愈簡單的商品，為我們的健康把關喔。


表 1 各類型素三牲每 100 克所含的營養成份

品名	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈉 (毫克)
素三牲(鳳梨酥)	502.37	4.20	28.80	57.60	59.00
素三牲(沙其馬)	483.17	5.61	24.84	60.25	127.72
素三牲(蛋糕)	341.18	5.09	18.08	40.19	208.12
素三牲(黃豆加工製品)	194.80	10.90	8.10	19.60	648.30
素三牲(果凍)	89.31	0.00	0.00	22.50	30.49

健康菜碗 DIY

傳統祭拜上不僅要準備三牲，有的習俗還要備菜碗，市面上也有很多菜碗的套組供消費者選擇。若選擇準備素食菜碗，除了蔬菜外，一般素食食材的種類，包括豆腐、豆包、毛豆、素魚、素雞、素腰花等等。在食材的選擇上應選擇食物而非加工食品，雖然素食也可以吃到多樣性的食材，市面上有各種仿葷食形狀及口味的商品，而素鴨、素魚、素獅子頭、素雞腿、素花枝、素海參、素腰花等多屬於加工品，廠商在產品製造過程往往為了要塑型、增添口味，或是延長保存，需要加入食品添加物，此類製品不僅潛藏食安風險且價格偏高。消費者除了可從食品標示上做好把關外，也可自行聰明選擇天然健康的食材，如新鮮板豆腐、毛豆、豆包等，並將菇類、堅果、香菜、九層塔等入菜，不僅增加特殊風味，也增加素食菜餚的營養密度。以下舉出兩種健康素菜，讓大家也可自行製作美味健康的素菜碗。在忙碌準備祭拜先人之餘，同時不要忽略在祭拜過後，讓家人們吃進去健康的食物。

健康素菜 1 養生豆腐素排	食材內容(1 人份)	作法									
	1. 新鮮板豆腐 130 公克 2. 銀杏少許 3. 枸杞少許	1. 豆腐切大塊，油煎過 2. 加入醬油及少量糖紅燒 3. 最後加入川燙過的枸杞及銀杏即可完成									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>熱量 (大卡)</th> <th>蛋白質 (公克)</th> <th>脂質 (公克)</th> <th>碳水化合物 (公克)</th> <th>鈉 (毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>210.63</td> <td>11.89</td> <td>11.95</td> <td>16.39</td> <td>272.41</td> </tr> </tbody> </table>		熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈉 (毫克)	210.63	11.89	11.95	16.39
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈉 (毫克)							
210.63	11.89	11.95	16.39	272.41							

健康素菜 2 果實西芹豆芽	食材內容(1 人份)	作法														
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠豆芽 70 公克 2. 西洋芹 30 公克 3. 葡萄乾適量 4. 核桃 8 克 5. 薑片少許 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠豆芽和西芹芹川燙過取出 2. 加入少量油及薑片將 1 拌炒，加入少許鹽做調味 3. 熄火後，最後加上烤過的堅果和葡萄乾，即可完成 														
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>熱量</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>碳水化合物</th> <th>鈉</th> </tr> <tr> <th>(大卡)</th> <th>(公克)</th> <th>(公克)</th> <th>(公克)</th> <th>(毫克)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>135.51</td> <td>3.25</td> <td>10.9</td> <td>8.6</td> <td>38.88</td> </tr> </tbody> </table>		熱量	蛋白質	脂質	碳水化合物	鈉	(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)	135.51	3.25	10.9	8.6
熱量	蛋白質	脂質	碳水化合物	鈉												
(大卡)	(公克)	(公克)	(公克)	(毫克)												
135.51	3.25	10.9	8.6	38.88												