

健康
過好年

中榮推三代同堂幸福年菜



三代同堂幸福年菜。圖片提供／臺中榮總

【記者林均專報導】一年一度的農曆新年即將來臨，在這闔家團圓的大日子，全家人一起圍爐吃著美味的年夜飯，再幸福不過了！臺中榮總營養師鍾佳君特別設計一套「三代同堂幸福年菜」食譜，使用新鮮且質地細軟的食材，搭配色彩豐富的蔬菜水果，讓全家人享受美味團圓飯的同時，也能吃得健康，減少身體負擔，開開心心迎接猴年的到來。

這套年菜食譜的特色在於，對牙口功能不全的人來說好咬、好吞，挑選軟質食物，以清蒸、燉、燒或者為主的烹調方式，避免煎炸讓食物質地變得乾硬，難以下嚥，同時減低油脂含量，清爽好消化，老少咸宜。

三代同堂幸福年菜食譜（八人份）



材料：麵線六束、紅蘿蔔五十公克、沙拉油、鹽適量、餡料：絞肉三百公克、豆腐一百五十公克、香油二茶匙、蔥、薑、蒜頭少許。

做法：

一、將蔥、薑、木耳、豆腐切末，麵線汆燙後，以筷子捲成梭狀。

二、絞肉加鹽拌至有黏性，加入步驟一的配料及鹽、香油調味，捏成球狀。

*圓滿長壽滿堂喜

熱量	1055大卡
蛋白質	47.5公克
脂肪	35.5公克
飽和脂肪	3.4公克
糖	25公克
鈉	1250毫克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	136公克

一人份營養成分分析

取平底鍋熱油，將獅子頭煎至表面微黃。

三、熱油鍋爆香蒜末，加水及紅蘿蔔絲燉煮，最後放入獅子頭。

四、最後與麵線一起裝盤、擺飾即可。

*群雞鳴春好運到

材料：小翅腿十二支、青花菜一朵、白芝麻、糖適量。

照燒醬：糖、味醂、醬油（比例一：三：五）。醃料：

做法：

一、小翅腿洗淨後，以蒜粉醃半天。

二、烤箱預熱至兩百二十度，放入小翅腿，烤十五分鐘。

三、抹上照燒醬，翻面再烤十五分鐘。

四、最後盛盤，灑上少許白芝麻。

*鴻運當頭黃金蝦

材料：草蝦十六尾、薑、蔥各二十公克、蒜三十公克、蠔油、醬油、米酒、糖、香油適量。

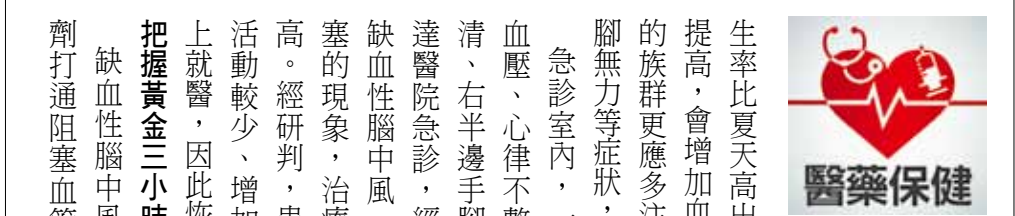
做法：

一、調製蒜蓉醬汁：將薑末、米酒、蒜末與調味料拌勻備用。

二、蝦背用刀剖開，挑去沙腸線，去掉蝦頭和鬚，洗淨備用。

三、將蒜蓉醬汁淋在蝦子上，用大火蒸十分鐘。

四、起鍋後，灑上青蔥花即可。



儘速就診
時間決定生命品質

冬天是腦中風的好發季節

根據本院資料統計，冬季腦中風的發生率比夏天高出約二至三成。當氣溫降低，血液濃稠度提高，會增加血栓風險，提升中風機率，尤其有慢性病的族群更應多注意。若突然出現講話口齒不清，或是手腳無力等症狀，應儘快就醫，掌握黃金治療三小時。

急診室內，一名七十二歲女性患者，有糖尿病、高血壓、心律不整等疾病，突然無預警出現講話口齒不清、右半身無力。緊急在症狀發生後五十分鐘送達醫院急診，經神經科醫師檢查評估後，診斷是急性缺血性腦中風，緊急注射血栓溶解劑，解除血管內阻塞的現象，治療後症狀大幅改善，患者的手也可以舉高。經研判，患者具腦中風危險因子，加上天冷身體活動減少，增加中風危險。由於患者在出現症狀後馬上就醫，因此恢復狀況良好。

把黃金三小時
缺血性腦中風患者，在發病三小時內使用血栓溶解劑打通阻塞血管，增加三至四成復原機會。發病五到線〇八〇〇—六三六三三。

（臺北榮總神經醫學中心腦血管科 林永煥主任）

六小時內，可使用機械式取栓術。若腦中風範圍過大危及生命，得手術減輕腦壓。若拖延治療，後遺症愈多甚至死亡。若有中風症狀，應趕快就醫。

控制慢性病：運動、戒菸

若想預防中風，應積極控制血糖、血壓，並依照醫囑按時服藥。另外，也應養成每週運動的習慣，像是跑步，可以降低血壓、血糖、體重及血脂，減少心臟病及腦中風機會。老年人則可選擇走路或快走、游泳、柔和體操、跳舞、打太極拳等，衛生福利部國民健康署建議成年人，每週至少要達到一百五十分鐘的中度身體活動，或是七十五分鐘的費力身體活動，才能讓我們的生理達到最基本的健康效果。有關體重管理諮詢服務，可洽詢專線〇八〇〇—三六七一〇〇。

此外，應積極戒菸，因菸中含有尼古丁，常抽菸會加速動脈血管硬化，增加中風的發生機率。建議參加戒菸班或到戒菸門診尋求專業協助，也可撥打戒菸專線〇八〇〇—六三六三三。



【預防中風
規律運動
積極戒菸】

慷慨的于騰雲同時熱心公益，他說：「賺錢不是創業的唯一目標，富足生活，里仁為美，才是我想要的人生」。

榮民于騰雲，政戰學校政治科八〇年班畢業，後服務於憲兵基層部隊，升至憲兵營輔導長。多年前，于騰雲的妻子憑著興趣和理想，於羅東夜市開了一家「衣櫥」服飾店，每天早出晚歸，疲憊不堪。于騰雲雖身在部隊盡心盡力，但對於妻子的辛勞卻於心不忍，於是決定退伍，與妻子共同打拚。

創業之初，礙於資金，凡事都要親力親為，開店、擺設、客服、記帳到出國採購等，每天工作十四小時以上。于騰雲說，只要選對位置，廣結善緣，讓出遊的旅客人人可以「輕鬆伴手」、「快樂返家」，即使辛苦，但利字靠邊，顧客的喜悅才是最好的回饋。

好客的于騰雲喜歡與顧客閒話家常，若遇到榮民袍澤光臨，更是如家人般欣喜接待，並且主動折扣、合影留念。

（就學就業處吳建成）



材料：草蝦十六尾、薑、蔥各二十公克、蒜三十公克、蠔油、醬油、米酒、糖、香油適量。

做法：

一、調製蒜蓉醬汁：將薑末、米酒、蒜末與調味料拌勻備用。

二、蝦背用刀剖開，挑去沙腸線，去掉蝦頭和鬚，洗淨備用。

三、將蒜蓉醬汁淋在蝦子上，用大火蒸十分鐘。

四、起鍋後，灑上青蔥花即可。

*鴻運當頭黃金蝦

材料：草蝦十六尾、薑、蔥各二十公克、蒜三十公克、蠔油、醬油、米酒、糖、香油適量。

做法：

一、調製蒜蓉醬汁：將薑末、米酒、蒜末與調味料拌勻備用。

二、蝦背用刀剖開，挑去沙腸線，去掉蝦頭和鬚，洗淨備用。

三、將蒜蓉醬汁淋在蝦子上，用大火蒸十分鐘。

四、起鍋後，灑上青蔥花即可。

*三代同堂報喜福

材料：肉雞一隻、白蘿蔔三百公克、菜脯三十公克、蘿蔔錢二十公克、薑片、紅棗、鹽少許。

做法：

一、土雞汆燙，去除腥味及血水。

二、紅棗去核，白蘿蔔切片，菜脯及蘿蔔錢泡水。

三、將汆燙後的土雞放入湯盅，及各種蘿蔔料、薑片、紅棗，用小火燉煮二十到三十分鐘，最後加鹽調味。

*喜慶八寶猴力滿

材料：四季豆、西芹各八十公克、木耳四十公克、香菇、雪白菇、猴頭菇各五十公克、黃豆芽、紅蘿蔔三十公克、沙拉油、鹽少許。

做法：

一、所有材料洗淨後切成短絲。

二、熱油鍋，爆香蒜頭、薑。

三、加入所有材料與鹽，稍微拌炒，即可盛盤。

*魚躍龍門年有餘

材料：一尾、蔥、薑各三十公克、沙拉油、米酒、鹽、紅椒絲適量。

做法：

一、取下魚頭，去除魚骨，魚肉切片後汆燙。

二、魚片及魚頭擺盤，淋上薑片、米酒及沙拉油，大火蒸約十分鐘。

三、熱油鍋加入蔥絲、紅椒絲拌炒，加鹽調味，淋上魚身。

*團圓千貝燴彩球

材料：烏參一百公克、紅蘿蔔三百公克、大黃瓜五百公克、干貝五個、太白粉、香油、鹽、糖少許。

做法：

一、干貝泡水半天，入鍋蒸三十到四十分鐘，放涼備用。

二、將紅蘿蔔、大黃瓜挖成球狀，並與烏參依序汆燙。

三、干貝剝絲，與步驟二的材料一起拌炒，加鹽調味，芡薄芡，最後加入香油。

*好彩巧拼慶高昇

材料：港式蘿蔔糕六百公克、腐皮十五公克、南瓜三百公克、紫山藥一百五十公克、秋葵二十公克、沙拉油、醬油、糖少許。

做法：

一、將蘿蔔糕切成小塊並煎熟。

二、南瓜蒸熟，包入腐皮，平底鍋熱油小火，煎至兩面金黃。

三、汆燙秋葵及山藥，並將山藥切成小丁、秋葵切片，與芝麻醬拌勻。

四、所有食物擺盤。

*養生豐年富貴糕

材料：乾桂花二十公克、枸杞二十五公克、冰糖一百二十公克、水一千毫公克、吉利丁十公克。

做法：

一、將枸杞、桂花放入熱水，煮五分鐘後瀝乾。

二、在滾水中放入冰糖，用小火煮至溶解，再加入吉利丁攪拌至溶解。

三、放入步驟一的食材拌勻後，倒入容器。

四、冷卻二十分鐘後入冰箱冷藏兩小時。



于騰雲（右）於店家與榮民袍澤合影留念。（圖片提供／輔導會就業處）

榮光商店會員于騰雲 公益回饋鄉里情

于騰雲退伍後，選在熱鬧的宜蘭羅東夜市創業，開了「宜蘭伴手禮」名產店及「生日快樂」禮品店，最近還率先加入為輔導會成立的「榮光商店」好康趴趴。網站會員。為人熱情

慷慨的于騰雲同時熱心公益，他說：「賺錢不是創業的唯一目標，富足生活，里仁為美，才是我想要的人生」。

榮民于騰雲，政戰學校政治科八〇年班畢業，後服務於憲兵基層部隊，升至憲兵營輔導長。多年前，于騰雲的妻子憑著興趣和理想，於羅東夜市開了一家「衣櫥」服飾店，每天早出晚歸，疲憊不堪。于騰雲雖身在部隊盡心盡力，但對於妻子的辛勞卻於心不忍，於是決定退伍，與妻子共同打拚。

創業之初，礙於資金，凡事都要親力親為，開店、擺設、客服、記帳到出國採購等，每天工作十四小時以上。于騰雲說，只要選對位置，廣結善緣，讓出遊的旅客人人可以「輕鬆伴手」、「快樂返家」，即使辛苦，但利字靠邊，顧客的喜悅才是最好的回饋。

好客的于騰雲喜歡與顧客閒話家常，若遇到榮民袍澤光臨，更是如家人般欣喜接待，並且主動折扣、合影留念。

（就學就業處吳建成）

均衡飲食，掌握健康飲食三低一高一低油、低鹽、低糖、高纖的原則，保持愉快進餐氣氛，細嚼慢嚥好消化；飯前洗手，飯後刷牙漱口，顧衛生；聰明吃年菜，快樂做運動，才能健康過好年。

做法：

一、將枸杞、桂花放入熱水，煮五分鐘後瀝乾。

二、在滾水中放入冰糖，用小火煮至溶解，再加入吉利丁攪拌至溶解。

三、放入步驟一的食材拌勻後，倒入容器。

四、冷卻二十分鐘後入冰箱冷藏兩小時。

*甜甜蜜迎新春

材料：奇異果兩百公克、葡萄兩百五十公克、棗子、小番茄各一百五十公克、柳丁三百公克。

做法：

將食材洗淨去皮、切丁，即可食用。

細軟飲食小叮嚀：

老人咀嚼若已有困難或飲用液體會噁到時，可將食物打成泥狀或添加食物增稠劑，供其食用。年糕等黏性高的食物，需切成小塊，請特別留意老人及幼兒吞嚥狀況，若吞嚥功能太差，則不建議食用。

均衡飲食，掌握健康飲食三低一高一低油、低鹽、低糖、高纖的原則，保持愉快進餐氣氛，細嚼慢嚥好消化；飯前洗手，飯後刷牙漱口，顧衛生；聰明吃年菜，快樂做運動，才能健康過好年。

做法：

一、將枸杞、桂花放入熱水，煮五分鐘後瀝乾。

二、在滾水中放入冰糖，用小火煮至溶解，再加入吉利丁攪拌至溶解。

三、放入步驟一的食材拌勻後，倒入容器。

四、冷卻二十分鐘後入冰箱冷藏兩小時。

*甜甜蜜迎新春

材料：奇異果兩百公克、葡萄兩百五十公克、棗子、小番茄各一百五十公克、柳丁三百公克。