年菜健康吃

◀文・圖／周秋燕（臺北榮總營養師）

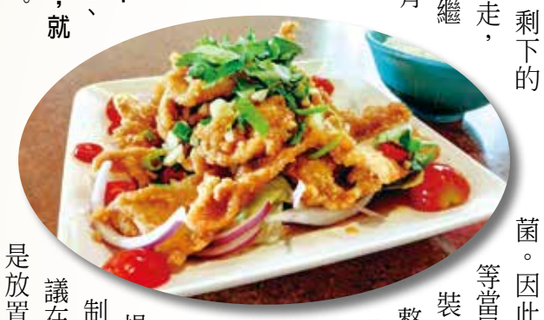
過年嘛，總是要吃些「好菜」，討個吉利，但在圍爐吃年夜飯、享受美食的同時，也要兼顧養生原則，才能讓過年吃得開心又健康。

在採購年菜時，通常會找帶有吉祥話諧音的年菜，讓家人一起圍爐吃飯時，更能享受到新年氣氛與祝福。為了讓未來都能「年年有餘」，大家會準備一道「魚」料理；要讓全家都能「大吉大利、呷雞起家」，「雞」料理就是必備年菜了；還有取名為「高升排骨」的年菜，因其含「步步高升」之語意，其調味醬汁的做法簡單，近年來也成為受歡迎的年菜之一。

另外，代表「好彩頭」的蘿蔔糕、有「招財進寶」寓意的水餃，皆可當作年夜飯的主食。其次具有「長壽」寓意的芥菜、「好運旺旺來」的鳳梨，以及「花開富貴」的春捲，這些含有好兆頭的年菜，就成為年夜飯的必備佳餚。

採買勿過量　避免年菜變剩菜

準備過年，大家總會跑好幾趟市場，買雞買魚又買肉，總是擔心忘了準備重要食材。在歡喜團圓時，往往採購量就會大於需求量，年夜飯過後，剩下的菜餚兒孫們拒絕帶走，丟掉又覺得可惜而繼續吃完，一旦沒有適當處理，容易產生食品安全疑慮，

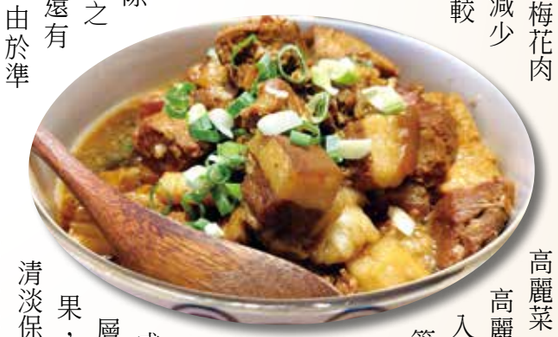


◆「生洋蔥蒜拌炸里肌」：喇嘴解油膩，增強抗癌免疫力。

◆「團圓年夜飯」：盡量選擇清蒸、烤、滷、煮等烹調方式，就能降低熱量的攝取。

◆「鹽焗雞腿」：肉質滑嫩、高蛋白質、營養豐富。

對健康有不利的影響。所以，提醒大家在購買年節食材時，可以先計算人數及份量，不要一次買太多，例如：全雞可以考慮改買小型烤雞或雞腿代替，魚要買適量大小就好，另外，若三層肉太肥，建議改買里肌肉條或梅花肉，可以減少油脂量，相對比較健康。



肉類保鮮　分裝存放

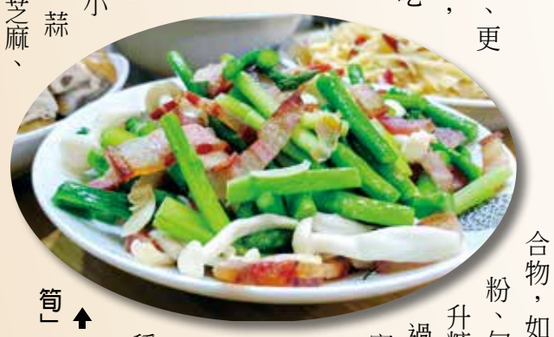
過年習俗，除了「團爐守歲」之外，最重要的還有「除夕祭祖」。由於準備拜拜的程序非常繁複，經常讓菜餚放置在室溫下，容易孳生細菌。因此建議，若魚、雞、肉等當日吃不完，請務必「分裝後、再存放」，例如整隻雞或大塊肉，預先切成下一餐所需的份量，並直接放入冷凍，這樣下次再烹調時，就可避免整塊重複解凍及加熱，而導致風味與營養盡失。再次提醒，冷凍儲存雖能抑制細菌孳生，不過仍建議在七天內食用完畢；若天就應吃完。

◆「香腸&烏魚子拼盤」：搭配羅蔔糕與蒜苗，最獲饕客喜愛！

肉類加蔬果　清淡烹調保健康

為了讓菜色更多元、更健康，吃不完的年菜，除了簡單地復熱再吃以外，可以使用蔬菜、水果入菜，不但能補充多種蔬菜營養，還可解油膩，讓這些肉類吃起來更無負擔。

冷凍雞胸肉退冰後可以剝成雞絲，搭配小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、蒜末、辣椒絲、芫荽、白芝麻、糖、白醋、香油等，做成開胃的涼拌菜；又或者可將雞絲撒少許鹽微烤後，搭配燙熟的蘆筍、紅黃椒絲、苜蓿芽或豆芽等，包入烤酥的蛋餅皮中，再搭配牛奶或豆漿，在這年假期間享受一次健康的早午餐喔！



◆「臘肉炒蒜苗臺筍」：爽口又高纖。

三層肉則建議切成薄片，加入口感清脆的高麗菜、青蔥，可做成高麗菜炒肉；也可以加入洋蔥、美白菇及白米等，運用電鍋，做成鮮菇炊飯；另一個好吃的作法是加入蒜末、蔥段、辣椒炒香後，再加入鳳梨片和五花肉片、冰糖、醬油一起烹調，就成了美味的鳳梨炒三層肉；加入蔬菜水果，年菜變佳餚，清淡保健康。

年節飲食小撇步　遠離疾病

過年期間的飲食若無適當節制，除了攝取過多的熱量容易體重增加，及可能因為吃太多、飲酒過量、細菌或病毒感染導致腸胃道不適之外，慢性疾病的患者，若未把握三低一高（低油、低糖、低鹽、高纖）的飲食原則，恐導致血壓、血糖等不穩定。

要如何開心健康過好年呢？糖尿病患者，應多監測血糖，了解血糖的波動與變化，特別提醒病友，應避免攝取過量的醣類食物，所以，會直接影響血糖的碳水化合物，如根莖類食物及冬粉、勾芡、糯米類等高升糖指數食物，還有過年期間會吃的八寶糕、年糕、水餃類等應景食品，都應該了解其含醣量，再換算成可以代換的主食，以確保血糖穩定。

◆「時蔬天婦羅」：油炸鎖住蔬菜水分，保留鮮嫩味道。

高血壓患者，飲食口味不可過鹹，需以清淡為原則，同時要減少加工類食物及醃製食品。過年期間常會吃到的香腸、火腿、臘肉、鴨賞、貢丸、魚丸、火鍋料等，及酸菜、雪裡紅、蘿蔔乾的攝取，都應限量；湯品、滷汁含鈉量高，應避免喝湯，多增加蔬菜及水果的攝取量，使血壓維持穩定。

高膽固醇血症患者，建議減少攝取高飽和脂肪的食物，例如：烏魚子、香腸、牛肚、雞皮、肥肉、豬油等，也要避免攝取精緻澱粉，例如糕餅類。若是高三酸甘油脂血症的患者，則應減少攝取酒精、精製糖及油炸類等食物。花生、開心果、腰果等堅果種子類，一天最好控制在一茶匙。

◆「蛤蠣貢丸湯」：肉味鮮美、含鋅豐富。

痛風患者最容易在過年期間復發，高油飲食、高蛋白及高普林飲食和酒精，就是引起急性痛風發作的危險因子，因此建議痛風患者在過年期間應避免油炸食物及大魚大肉，更重要的就是避免飲酒。

過年不忘運動　闔家喜洋洋

春節享受美食的同時，別忘了把握「快樂動」的原則，將運動融入生活中，規劃適合全家人的運動方式，消耗多餘的熱量，別讓自己成為「年後肥胖」的成員。國民健康署建議過年期間利用零星時間運動，十分鐘不嫌少，每周超過一百五十分鐘會更好；運動不限於打球或慢跑等，今年春節連假長達十天，建議安排戶外活動，避免整日都留在室內，或就近利用社區的公園、健走步道、自行車道等。

天氣寒冷，請注意保暖，運動前應先暖身；隨著疫情變化，做好個人衛生防護，增強個人抵抗力，春節過後迎來更健康美好的生活。

國防部「國軍同袍儲蓄會」
傳金轉存軍儲存款！

各位支領退休俸的學長姐們看過來：
儲蓄會推出「俸金轉存軍儲存款」的服務，讓大家更省時、便捷及安全。
符合資格人員：支領退休俸人員（退休俸入郵局者）。
申請種類：
☑☑定期儲蓄存款
☑活期儲蓄存款
轉存金額可選擇「全部」或「部份」轉存！
首次申辦俸金轉存者需攜帶「雙證件」、「印章」及「郵局存摺」。
俸金存放在儲蓄會，中途提款利息不打折。
優惠利率存款，使用自動代扣服務。
（免除臨櫃辦理或匯款需要手續費的不便）
讓您存得便利又安心
洽辦單位：黎明大樓儲蓄會本部（含外臺）、全臺各縣市財務處組
欲知詳情，請上網「國軍同袍儲蓄會粉絲團」。

服務
家歡迎符合（眷）、遺眾申請入住
榮家
市板橋區
段 32 號
22755157
榮家
市三峽區
127 號
26731201
榮家
市八德區
1217 號
-3681140
榮家
市八德區
1100 號
-3651285
榮家
市崧嶺路
41 號
-5213292
榮家
市桃源里
段 301 號
-7222187
榮家
縣田中鎮
段 421 號
-8747647
榮家
縣斗六市
160 號
-5324100
榮家
市白河區
山草 63 號
-6852164
榮家
市七股區
147 號
-7880664
榮家
明路 190 號
-2690418
榮家
市楠梓區
631 號
-3652828
榮家
市燕巢區
路 1 號
-6161214
榮家
縣內埔鄉
100 號
-7701621
榮家
前路 29 號
-8223111
榮家
市更生路
0 號
9-222417
福田」
人榮民榮眷
捐贈專戶
財團法人榮
基金會
行：
庫銀行
南路分行
款帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
-2111