



# 養生過端午

## 健康吃粽GO GO GO

今年的端午節，因疫情已解封，許多戶外活動開始辦理，划龍舟比賽或趣味競賽都陸續熱鬧登場，民眾不妨帶著粽子走向戶外，看龍舟比賽、參加趣味競賽、親子活動、公園賞花或登高望遠，臺中榮總營養師特地為此特殊的節日，設計「帶著走的餐點：粽子野餐盒」，以期開心出遊，簡單備餐，吃得健康，又能活動筋骨，曬曬太陽，增加維他命



文、圖／王雅玲  
臺中榮總營養師



D的活性，一舉數得。

食材巧搭配 健康大加分

帶著粽子走向戶外，除了注意熱量，還要看食材的搭配，要以健康飲食的目的來搭配，搭配得好就是健康的起點，搭配不好就是健康的負擔。雙薪家庭的男女主人工作繁忙，端午節的粽子大多直接採買，而採買的選擇性多，不管是產自知名大飯店、實體或網路粽子名店，或是傳統市場的粽子，都有各自的愛好者；以營養的觀點來說，粽子的食材是糯米加上肉或素肉，有些有少量的香菇，因此搭配的食材最好有蔬菜，讓吃進的食物多一點均衡。

水分的攝取最好以無糖的飲料為主，最簡單的是用各式的茶包做成冷泡茶，或熱水沖泡放涼後冰起來的飲料，例如以阿薩姆紅茶加入檸檬，成為檸檬紅茶凍飲等。

來吧！讓我們一起來準備餐點，記得盡量搭配當季在地食材，多吃新鮮蔬菜和水果。

粽子餐盒的主角是粽子；若在选择購買粽子時，可多選用含有全穀雜糧成分的五穀粽，或是自己包粽子時，在糯米中加入全穀雜糧，都可為健康加分。全穀雜糧又分為米麥類、澱粉根莖類、豆類及果實。全穀雜糧類的好處，是可提供熱量、維生素、礦物質來源，具有抗氧化、增強記憶力、精神變好，提供膳食纖維幫助排便、降低腸癌風險，可預防癌症、冠心病，幫助控制餐後血糖與血膽固醇。

### 全穀雜糧

#### 1. 米麥類

糙米、胚芽米、藜麥、燕麥、小米、蕎麥、紫米、紅小麥

#### 2. 澱粉根莖類

玉米、南瓜、芋頭、山藥、蓮藕、荸薺、地瓜、馬鈴薯

#### 3. 豆類及果實

栗子、薏仁、花豆、豌豆、紅豆、綠豆、蓮子

除了主角粽子，餐盒中的其他配角也不可忽略。

一、當令水果切盤：選擇芒果、木瓜、芭樂、葡萄或奇異果，都是非常容易取得的水果，桃子或李子也是這季節的當令水果，不用切削，直接洗淨就可帶著走向戶外，想吃就可拿起來吃，非常方便。



端午節到河岸觀賞龍舟賽，吃著自備健康美食，真是一大享受。

(圖／本刊編輯部)

### 帶著走的健康餐盒

全家戶外休閒旅遊或公園賞花聚餐時，人數較多，備餐原則是以取食容易的整顆水果（如桃子、李子、香蕉）

粽子餐盒中的粽子，最好選用五穀粽或加入全穀雜糧，並搭配水果、蔬菜等，為健康加分。



生菜或燙好的菜（如茄子、四季豆、或蒲仔等），拌入油醋醬或和風醬調味；烤好的菇類或節瓜撒上香草、胡椒、鹽等等；多攝取各式各樣五顏六色的蔬菜，可提升植化素的攝取，達到彩虹飲食的目的。

三、無糖飲品：烏龍茶、香茅茶、綠茶、紅茶、咖啡、洛神或銀耳湯等等各有所好，只要天然不加糖，是冷泡或熱飲，各取所需，或是能直接喝開水也很好，可補充戶外活動流失的水分，也要事先準備好，以免一口渴就直接買含糖飲料喝，造成健康的負擔。

四、綠豆湯或紅豆湯：全穀雜糧中的豆類及果實也是健康飲食的食材，選用時要注意添加的含糖量，它可取代糕餅類的點心。

健康餐盒以取食容易的整顆水果及果實類蔬菜為主，吃得輕鬆，營養也均衡。



登山時準備一些水果，拿起來就可以吃，也可補充長時間活動所需要的體力。

### 登高望遠的體能大餐

登山者總會背著背包，帶著簡單的食

物，除了粽子，可帶桃子、李子、大番茄、小黃瓜或香蕉等，拿起來就可以吃，也可多加個綠豆湯、蒸南瓜、洋芋或烤地瓜等，補充長時間登山活動需要的體力，另外備些滷蛋、豆乾、海帶等滷味，增加食物的多樣性，可補充蛋白質及礦物質等。

長輩們常說端午節前不要收冬被，這代表端午節後，氣溫明顯升高，炎熱的夏天就到了。夏天人體需要補充水分，多吃新鮮蔬菜和水果。此外，如何攝取新鮮營養及順應節氣的飲食，需要好好設計規劃，且讓我們以吃粽子為開端，迎接「健康一夏」的好時機。

## 健康高纖粽 清爽又健康

【本刊訊】臺中榮總埔里分院營養科提供「健康高纖粽」做法，讓大家平安健康歡度端午節。

營養師劉郁庭提供做法如下：

份量：六個量，每個平均七〇公克，一七五大卡。

原料：五穀米二百公克、新鮮麻竹筍一百公克、玉米筍一百公克、紅蘿蔔一二〇公克、乾香菇七至八朵、雞胸肉一八〇公克、小豆干一百公克、鹹蛋黃三十三公克、花生五公克、蝦米十公克、紅蔥頭二十公克；沙拉油約二匙；醬油、胡椒粉、粽葉六葉、粽繩三條。

做法：①五穀米洗淨以熱水浸泡約一小時後，加入約六至七杯水，蒸熟備用。②乾香菇、蝦米泡水，豆干洗淨切丁備用。③紅蘿蔔、麻竹筍、玉米筍、紅蔥頭洗淨切丁備用。④雞胸肉沖洗後切丁，以醬油醃製備用。⑤鹹蛋黃烤約五至十分鐘，到微出油即可取出備用。⑥將紅蔥頭、乾香菇、蝦米、紅蘿蔔入鍋炒香後，與麻竹筍、玉米筍、雞胸肉一同拌炒，加入少許胡椒粉、醬油提味炒熟。⑦取兩片粽葉頭尾相反交疊，光滑面朝內，左右交疊向內折成杯狀，舀一小匙米，鋪滿粽葉周圍，放入鹹料及四分之一鹹蛋黃，再舀一小匙米，蓋住內餡，將粽葉尾端往上折，包覆粽子，將粽繩在粽子中心繞一圈，拉緊打結，即完成健康高纖粽！



健康高纖粽的口感相當清爽。

(圖／中榮埔里分院)