



# 年節飲食與健康挑戰



## 新年快樂



文、圖/王倩雯  
(臺北榮總營養師)

### 健康年菜建議

(一) 食材選擇與烹調方式

1. 選擇低脂食材：以白肉(如魚

肉或雞肉)替代紅肉(例如牛肉、豬肉、羊肉)。白肉相對於紅肉，其脂肪含量較低。魚肉和雞肉含有較少的膽固醇和飽和脂肪，主要為不飽和脂肪，這些脂肪對心血管健康有益。選擇白肉可以降低飽和脂肪攝入，有助於維持身體的整體健康狀態。如：火鍋可選用魚片鍋或雞肉鍋。

炸或者調味較重，含有大量的油脂和鈉。這些美食不僅熱量高，也缺乏纖維，容易讓人在一頓飯中攝取過多熱量，甚至輕易超過一日所需。在年節團圓飯的美食轟炸下，如何才能以輕鬆簡單的方式來hold住健康呢？



2. 選擇富含纖維食材：冬季盛產蔬菜，如長年菜、菠菜、蘿蔔、番茄、大頭菜、菇類等，可以料理為炒時蔬、涼拌菜或加入湯品，增加膳食纖維攝取，如乾煸鮮菇、涼拌川耳、胡麻菠菜、涼拌大頭菜、芥菜干貝豆腐羹。同時，將全穀物加入米飯中，如在發糕中加入紅藜麥，白飯換成五穀飯，作為主食能夠提供更多纖維和營養。年菜常見的火鍋、佛跳牆中也可增加蔬菜的比例。

3. 少油、少鹽烹調：能減少油脂和鈉量攝取，建議調整一半的菜色改以少油烹調的方式，如清蒸、水煮、烤、滷來取代炸、油淋、油烤，使用自製醬料取代現成調味料，這樣可以更好地控制油和鹽的使用量，同時也能根據個人口味喜好調整。舉例來說，糖醋魚可改為清蒸魚，獅子頭採用蒸的方式取代油炸、火鍋，沾醬由沙茶醬改為自製水果醬料、蔥蒜醬料。

(二) 控制食物份量避免浪費

### 農

曆春節是充滿喜慶氛圍的溫暖時刻，其中不可或缺的一環，就是家人們一起吃團圓飯。在這美好的時刻，餐桌上的誘惑總是讓人難以克制，面對佳餚，我們也要注意飲食的均衡和健康。

很多傳統的春節菜色，像是糖醋魚、佛跳牆、獅子頭，以及高昇子排等，雖然美味，但多數都經過油炸或者調味較重，含有大量的油脂和鈉。這些美食不僅熱量高，也缺乏纖維，容易讓人在一頓飯中攝取過多熱量，甚至輕易超過一日所需。在年節團圓飯的美食轟炸下，如何才能以輕鬆簡單的方式來hold住健康呢？

面對佳餚誘惑，需注意飲食的均衡和健康。



現代人多為小家庭，人數較少，建議可以將烹調份量控制在當餐可吃完，減少浪費，應秉持「需要」而非「想要」來採買，避免囤積過多食物。

### (三) 「少糖」負擔少

過年期間不免有一、二道甜點或零食伴手禮，如：炸年糕、發糕、堅果、糖果，再搭配含糖飲料、酒精，建議可用水果來取代一道甜點。另市售含糖的飲料、酒精含有熱量，甚於其他營養素，以無糖茶或水代替飲料，可減少多餘熱量，對於身體的負擔也少。

二顆貢丸為一百大卡，約五分之一碗飯的熱量，建議避免加工製品，改使用新鮮肉類，以低脂肉、魚類為首選，例如鯛魚肉片、雞肉片、里肌火鍋肉片等，來取代五花肉片、牛肉等高脂肉片。在「高纖」方面，可增加新鮮香菇、金針菇、雪白菇等，以及當季盛產蔬菜，如：白菜、高麗菜、茼蒿等，增加飽足感。像是常見麻辣火鍋熱量較高，麻辣火鍋湯底會先使用油炒辣椒、花椒以及其他香料，以提升其風味。因添加相當多的油脂，這些香料和辣椒容易吸收油份，因此鍋底往往含有一定量的油，需酌量食用高湯。在「少油、少鹽」原則下，建議改以青菜、昆布、菇類為湯底之蔬菜鍋，熱量較低。在醬料方面，減少高油的醬料，如沙茶醬等，可使用蒜泥、蔥、醬油、白醋、柴魚等天然食材自製醬料，並減少鹽的使用量。

2. 年年有魚：

魚料理方面，少用油炸方式，如：醋魚、紅燒魚等，改用清蒸方式取代油炸，利用簡易的香辛料，如：薑絲、蔥絲、辣椒絲等來增加香氣，更能襯出魚肉的清甜，且可減少油脂的攝取。

3. 紅燒蹄膀

為高脂肉類，熱量也高，一兩有



用清蒸方式取代油炸，更能襯出魚肉的清甜味。



先蒸再烤取代油炸，再以紅燒達到醬汁入味，一樣可做出可口的子排。

在醃料方面，使用蘋果、鳳梨入菜，並利用其中的水果酵素達到軟嫩肉質的效果，再增加香辛料增加風味，利用先蒸再烤方式取代油炸，再利用紅燒達到醬汁入味，一樣可做出可口的子排。

乾香菇、鴻喜菇等，吃起來健康無負擔。

### 5. 高昇子排

一般是用油炸再加上高鹽的醃料，如何做到較「低油、少鹽」之子排呢？

佛跳牆有「財源滾滾」吉祥含意，熱量最大來源為炸排骨、炸芋頭，建議改為烤芋頭和排骨，降低油量，另外加入替代菇類，如：杏鮑菇、



佛跳牆中的炸排骨、炸芋頭，可改為烤芋頭和排骨，降低油量。

### 保持運動習慣

提醒大家，春節期間除享受美食，也別忘了保持良好的運動習慣，每天量體重。利用外出拜年、家庭旅遊的機會，也可以邀請親友一同參與利用社區公園、健行步道、自行車道，或免費開放的學校運動場所和運動中心，實踐「快樂動」的理念。根據世界衛生組織的建議，每周至少進行一五〇分鐘以上中等強度身體活動。只要飲食上做到「少油、少鹽、少糖、高纖」，實踐「快樂動」原則，過完春節也不需擔心身材變化。



年節大魚大肉，別忘了年後多多運動，才是最佳養生之道。