

吉羊納福 鄉野健康素食年菜



臺大醫院營養室團隊推出鄉野健康素食年菜

春節將至，對平時肉類攝取過多且工作緊張的現代人，可不要再增加腸胃負擔了。今年，臺大醫院營養師團隊以「健康蔬食」為主題，運用各種蔬菜、豆類、奶類、堅果並結合地中海式飲食型態，精心設計出十道創意素食料理。

蔬食意識漸漸風行，許多研究都證實蔬食中含大量抗氧化物質，均衡攝取有助於保護心血管、預防大腸癌等慢性疾病，而且節能減碳的環保概念抬頭，越來越多人開始進行蔬食計劃。但是，有些標榜素食、蔬食料理，往往使用過多加工品與調味料，不但油脂過多，不知不覺也吃進了高鹽份、高熱量，反而造成身體負擔。因此，臺大醫院營養師與廚師團隊，運用了天然蔬菜與富含植物性蛋白質的豆類及富含鈣質的奶類，特別設計清爽多樣的年節料理，餐點不但有別於傳統年菜，也多了一份視覺上的享受。在菜單設計上，利用了食物營養互補的原則，達到健康均衡的目的。

本次推薦的十道創意素食料理為：



臺大醫院準備了 10 道運用天然食材的鄉野健康素食年菜

本次推薦的十道菜色：

【金喜-起士堅果塔】

以起司結合高纖燕麥作成的脆餅小點，濃郁香氣縈繞口中。豆皮包覆南瓜，營造不同的香甜軟嫩口感，讓人食慾大開。



【花錦-紫山藥沙拉】

潔白的白山藥襯托紫色山藥更加嬌豔欲滴，再搭配三種口味的沾醬，不但口味豐富，視覺上更是色彩繽紛，有如繁花似錦。



【御風-甜椒豆香船】

一江春水，滿載濃濃豆香的小船，有如在湖面上輕輕搖曳，寓意新的一年滿載豐收、事事御風而上。



【旺吉-菠蘿燴桔蔬】

鳳梨與金桔是象徵好運的食材，意涵著「旺來」與「吉祥」，將其酸甜滋味與什蔬充分融合，不但吉利而且口味清新不膩。



【富足-甘藍珍寶封】

集合多種食材封入高麗菜中，完整保留濃郁風味，出爐時高麗菜鮮甜香味陣陣飄香。



【貴侯-紅酒猴頭菇】

以自然取向的地中海式料理概念，融入猴頭菇中，橄欖油、香料與紅酒襯托出猴頭菇的原味，簡單又健康。



【納福-黃金福袋寶】

充滿蛋香的福袋料理，是一道外型討喜又能簡單上手的手工菜，內填入代表事事如意的柿子，預祝新的一年萬事如意。



【玉露-杏仁甜果饅】

濃郁的杏仁香氣，以纖維豐富的鹿角菜融入甜湯，搭配清新酸甜的水果，呈現初春杏花遍地，細雨潤澤的景象。



【高昇-繽紛蘿蔔糕】

「好彩頭」做成蘿蔔糕有「步步高升」的美意。秋冬至初春出產的蘿蔔最為香甜，運用了在地生產的彩色胡蘿蔔製作成素食蘿蔔糕，繽紛亮眼!



【團圓-蔬食滿火鍋】

在充滿田園蔬食的火鍋中加入了象徵團圓的湯圓，並包入鮮脆香甜的蘿蔔絲或杏鮑菇，讓我們吃湯圓時會有意想不到的驚喜！





臺大醫院鄉野健康素食年菜每人份熱量只有 900 卡

今年推薦的十道年菜，以健康蔬食為出發點，減少了鹽與油的使用，呈現食物原始鮮甜風味，繽紛的色彩與多變的造型豐富了視覺享受，兼顧美味與營養。

更多素食飲食指南，請參考「[素食營養 健康吃](#)」

公共事務室

