

【健康營養補給站】500 卡低鹽高纖健康餐盤



現代人越來越忙碌，常常因為忙碌而忽略自身的健康，外食高油食物導致肥胖問題越來越嚴重，高鹽份攝取也使血壓節節上升，而纖維攝取不足也讓大腸癌風險高居不下，慢性病也隨之上身，因此今天要來為大家示範如何簡單製作低鹽高纖 500 卡健康餐盤。選擇具有特殊風味的蔬菜，例如：香菇、杏鮑菇、甜椒等，不調味也很好吃，覺得風味不夠也可以使用天然的辛香料，例如：胡椒、辣椒、義式香料等，鮭魚富含 omega-3 脂肪酸，有益心血管健康，使用檸檬、洋蔥去除腥味，利用烤箱烹調簡單又快速，家裡沒有烤箱，也可以用水川燙，加原味無鹽堅果取代橄欖油，希望大家在忙碌的生活中也能利用簡單又快速的方式照顧自己的身體健康。

食譜

〔材料〕

- 全穀飯：全穀米 60 公克。
- 檸檬烤鮭魚：鮭魚 90 公克、檸檬片 10 公克、洋蔥片 10 公克。
- 黑胡椒烤時蔬：香菇 50 公克、杏鮑菇 20 公克、秋葵 30 公克、玉米筍 30 公克、櫛瓜 30 公克、紅甜椒 20 公克、茄子 20 公克、橄欖油 10 毫升、黑胡椒粒少許。

〔步驟〕

- 一、全穀飯
 1. 全穀米洗淨後加入等量水放入電鍋蒸熟。
- 二、檸檬烤鮭魚
 1. 將檸檬片擺在烘焙紙上
 2. 放上鮭魚、洋蔥片，並將烘焙紙捲起放置烤盤上。
- 三、黑胡椒烤時蔬

1. 蔬菜切成適當大小。
2. 將蔬菜放在烤盤上，淋上橄欖油及撒上黑胡椒粒。
3. 烤箱預熱 180 度。
4. 同時將檸檬烤鮭魚及黑胡椒烤時蔬放入烤箱，以 180 度烤 20 分鐘，取出擺盤即可。

營養成分(1 人份)

熱量(大卡)	496
碳水化合物(公克)	57.9
蛋白質(公克)	31.0
脂質(公克)	17.5
纖維(公克)	8.7
鈉(毫克)	48

營養室營養師 詹貽婷

NTUHF