

【健康營養補給站】簡易高蛋白蔬

食鍋



近年來，因為全球氣候及環境的變遷，蔬食逐漸成為現代人友善環境與重視健康的飲食選擇，愛地球同時愛自己的第一步，可以從低碳飲食做起！低碳飲食即為「在食物生產、運輸、加工、包裝等過程中，盡量排放最少的溫室氣體。」依據統計，牛肉的碳排放最高，每 1000 大卡的牛肉，會排放將近 36.4 公斤的二氧化碳，整體而言，動物性食品的碳排放量大多高於植物性食品，因此在食物選擇上，我們可以把握幾項原則：(1)選擇碳排放低的食物，例

如：蔬果、穀物、豆類等等；(2)選擇國產、在地的食材；(3)選擇當季的食材，在吃低碳飲食的同時，我們就是在為環境盡一份心力。另外，在蔬食選擇上，比較容易忽略蛋白質的攝取。當我們今天不吃肉，可以選擇其他優質的蛋白質，例如：植物性蛋白質-豆類、豆製品，像是毛豆、黃豆、豆漿、豆腐、豆干等等，豆製品的脂肪含量低且富含大豆蛋白，可降低慢性病的風險，對身體益處多。

今天就要來跟大家分享，如何在忙碌生活中，輕鬆煮出營養均衡又富含蛋白質的蔬食料理。今天帶來的這道料理是簡易高蛋白蔬食鍋。

簡易高蛋白蔬食鍋

食材(1 人份)

嫩豆腐	100 g
無糖豆漿	200 mL

鴻喜菇	50 g
當季時蔬	50 g
紅蘿蔔塊	50 g
南瓜塊	200 g
洋蔥絲	50 g
味噌	1T
水	250 mL

製作步驟

1. 將紅蘿蔔塊、當季時蔬、南瓜塊、洋蔥絲、嫩豆腐、鴻喜菇等食材，放入鍋中
2. 加入水後開火，以中火烹煮
3. 待食材煮滾後，加入味噌、無糖豆漿，蓋上鍋蓋以小火烹煮
4. 煮滾後，即完成！

營養成分(1 人份)

熱量(大卡)	363
碳水化合物(公克)	50
蛋白質(公克)	21.7
脂肪(公克)	8.4

結語

這道料理不僅營養均衡又富含蛋白質，且都是使用低碳排的食材！像是植物性蛋白質、蔬菜以及未精製的全穀雜糧，豆漿、豆腐等豆製品是優質的蛋白質來源，飽和脂肪低，可以預防心血管疾病風險。再搭配充足的蔬菜，提供豐富的膳食纖維、維生素、礦物質。主食類則是以天然的未精製澱粉-南瓜，來取代白飯或是麵這些精製的澱粉，讓我們攝取更多的膳食纖維及營養素！

聽完之後，是不是發現蔬食料理對身體的益處非常多呢！此外，吃蔬食還可以降低碳排放量，促進環境保護、永續發展，所以，讓我們一起來嘗試蔬食料理，過個愛地球也愛自己的“蔬適”生活吧！

營養室營養師 盧薇安