

【健康營養補給站】得舒蔬食炊飯料理

營養室營養師 王文霆



長期高血壓會導致血管硬化，進而引發心血管相關疾病，如：心衰竭、腎臟病、腦中風、失智等。依據國民健康署 106-109 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，18 歲以上國人高血壓的盛行率平均為 26% 左右。而根據 2022 年臺灣高血壓指引，正常的血壓值應小於收縮壓 120 mmHg / 舒張壓 80 mmHg。在預防高血壓上，除了定期測量血壓，在生活型態調整上建議大家可以依循減鈉 (S)、限酒 (A)、控制體重 (B)、戒菸 (C)、飲食控制 (D)、以及運動 (E)

等六大方向進行。在預防及控制高血壓的飲食上，得舒飲食被認為具有改善血壓的作用。它的飲食原則是強調多蔬菜、水果，選擇低脂乳品、全穀類、堅果種子、豆類、魚類以及家禽類，並減少飽和脂肪以及精製糖類的攝取，藉由富含鉀、鎂、鈣、纖維以及不飽和脂肪酸的食物，來達到改善以及預防高血壓的作用。今天向大家示範得舒蔬食炊飯料理有-蔬食毛豆青醬豆包捲，以及野菇炊飯。

蔬食毛豆青醬豆包捲

食材

醬料食材(8 人份)

毛豆 100 克、九層塔 20 片、無糖豆漿 30 毫升、大蒜 5 克、堅果 1 湯匙、檸檬 1/4 顆(汁)、橄欖油 20 毫升、鹽巴 1 克

材料(1 人份)

豆包片 60 克、洋蔥絲 5 克、紅甜椒絲 10 克、黃甜椒絲 10 克、小黃瓜絲 10 克、黑木耳絲 10 克、杏鮑菇絲 10 克、大蒜片 2 克、橄欖油 15 毫升、鹽巴 1 克

製作步驟 醬料-毛豆青醬：

1. 先製作毛豆青醬，將燙熟毛豆、熟九層塔、無糖豆漿、檸檬汁、大蒜、堅果、鹽巴及橄欖油加入攪拌杯中。
2. 將所有食材以手持攪拌棒攪打成泥狀，即完成。

蔬食毛豆青醬豆包捲：

1. 起油鍋，加入大蒜爆香後，再加入洋蔥絲、杏鮑菇絲、紅甜椒絲、黃甜椒絲、黑木耳絲、小黃瓜絲、及鹽巴調味，並將各類蔬菜炒熟盛盤備用。
2. 豆包打開攤平，塗上適量已預先製作好的毛豆青醬，鋪上炒熟蔬菜絲並捲成豆包捲。
3. 起油鍋，將豆包捲接合處煎至微黃及貼合，再將

其他面煎熟後，即完成毛豆青醬豆包捲。

營養成分(1 人)

品項	蔬食毛豆青醬豆包捲
熱量(大卡)	257
碳水化合物(公克)	8.5
蛋白質(公克)	17.8
脂質(公克)	19.2
膳食纖維(公克)	3.0
鈉 (毫克)	501

野菇炊飯

食材

材料(一人份)

五穀米 60 克、毛豆 20 克、鴻喜菇 15 克、雪白菇 15 克、乾香菇 10 克泡發切絲、泡香菇水 1 碗、橄欖油 5 毫升、白芝麻 2 克、鹽巴 0.5 克

製作步驟

1. 起油鍋，將香菇絲炒香，加入雪白菇、鴻喜菇、鹽巴，炒香後備用。
2. 預將五穀米浸泡在香菇水 1 小時，再加入炒香的菇類、毛豆。
3. 電鍋外鍋放 1 杯水，將炊飯蒸熟後再悶 10 分鐘。
4. 最後再加上少許白芝麻即完成。

營養成分(1 人)

品項	野菇炊飯
熱量(大卡)	323
碳水化合物(公克)	54.2
蛋白質(公克)	11.3
脂質(公克)	9.3
膳食纖維(公克)	8.8
鈉(毫克)	466

今天的料理以得舒飲食搭配蔬食減碳的概念來進行餐點的設計，以各類蔬菜、五穀飯及不同堅果種子來增加纖維、鉀離子及鎂離子的攝取，選擇低飽和脂肪的毛豆及豆包做為主要蛋白質的來源，並以富含不飽和脂肪酸的橄欖油來進行烹調，同時僅以少量的鹽巴來進行調味，以達低鈉的原則。除了這兩道餐點之外，大家在飲食中還可以搭配新鮮水果及低脂乳品來讓飲食更均衡喔。