

## 營養師美味食譜

工管系 / 施雅齡



本次的校友專欄我們邀請到的是**林旻樺營養師**，同時也是現任雲林縣營養師公會理事長。學姊表示台灣黑心食品充斥，三餐老是在外的學生族，除了食不安心外，外食烹調高油、高糖、高鈉的調味，長期吃下來中年後恐易導致三高症候群。自己採購食材自行烹飪，食材新鮮看得見，自己掌控烹調衛生安全品質，飲食營養均衡又安心。

但是在外求學的我們，租屋處多半沒有廚房，要自行烹飪做菜，總覺得窒礙難行。別擔心，在此學姊提供給我們「乳酪海鮮通心麵」這道料理，讓你一鍋就搞定均衡營養的一餐。而選定電鍋的理由除了簡易操作好上手外，烹飪溫度約100至145°C，更能保留食物的營養成分。

首先要準備的食材及其營養成分為



六大類	份	名稱	重量 (克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀根莖類	4	通心麵	80	280	8.0	-	60
豆魚肉蛋類	1	草蝦	80	81	10.3	4.4	-
	0.3	蛤蠣(帶殼)	90	14	1.7	0.7	-
蔬菜類	1	花椰菜	100	25	1.0	-	5
	0.4	香菇	40	10	0.4	-	2.0
	0.4	洋蔥	40	10	0.4	-	2.0
	0.2	蒜頭	20	5	0.2	-1.0	-
奶類	1	低脂鮮奶	240	116	8.0	4.0	12.0
	0.5	乳酪絲	17	27.5	3.5	2.2	-
油脂類	2	橄欖油	10	90	-	10	-
總共			717	659	35.5	20.3	81

調味料：黑胡椒 1 茶匙、 鹽 1/3 茶匙

只要根據以下的做法就能享用美味的一餐！

1. 將食材依肉類和蔬菜分開洗淨，先洗蔬菜再洗海鮮。
2. 蒜頭去外皮後切片、香菇中間切十字花、洋蔥切小丁、花椰菜一朵切一個備用。



3. 取電鍋內鍋，放入通心麵，淋上加入鹽和黑胡椒調勻的低脂奶(奶水量需蓋過通心麵)，再放入蒜頭、洋蔥、香菇、橄欖油，外鍋放 1/2 杯水，煮 20 分鐘。



4. 待電鍋煮好開關跳起，外鍋放 1/4 杯水，內鍋再放入草蝦、蛤蠣、花椰菜、乳酪絲，續煮 10 分鐘即成。



最後是旻樺學姊這道料理的食譜設計原則和她身為專業營養師叮嚀：

1. 新版每日飲食指南建議成人每日攝取 1.5 至 2 杯低脂奶類，以補充足夠的鈣質和維生素 B 群。國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)19-30 歲每日鈣攝取建議量 1000mg、根據 102 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，國人鈣質攝取普遍不足建議量，本道食譜含 1.5 份奶類可以滿足成人每日低脂奶類建議攝取量。
2. 新版每日飲食指南建議成人每日攝取 3 至 5 碟蔬菜，以補充足夠的膳食纖維和抗氧化抗發炎作用的植物化學成分，根據中研院生物醫學科學博士潘文涵從 2005 至 2008 年間，針對 2900 名 19 歲以上國內成人面談調查發現，高達 92.6%的受訪者每日蔬果攝取未達建議攝取量，本道食譜含 2 份蔬菜可以滿足成人每日 1/2 建議攝取量。
3. 乳酪絲的價格較高、如考量經濟因素，可以不加。
4. 通心麵為 LOW GI 的食物，有延緩飯後血糖上升作用，如想要控制體重的同學，通心麵可以調降至 50 公克。

### **林旻樺營養師背景介紹**

1. 財團法人彰化基督教雲林基督教醫院營養室主任
2. 雲林縣營養師公會理事長
3. 虎尾科技大學通識中心生活與營養講師

### **得獎紀錄**

雲林縣第一屆醫療奉獻獎