

111 年 6 月份衛生保健教育宣導專欄—粽夏防疫 健康好毅力

資料來源:衛生福利部國民健康署

在目前疫情嚴峻的當下，除了勤洗手、戴口罩做好自我防護外，攝取均衡又適當的食物來提升自我抵抗力更顯重要。對於即將到來的端午佳節，國民健康署提供省時的創意作法，讓大家輕輕鬆鬆 DIY 包粽。也從營養、健康及中醫養生的觀點，教導如何善用當令且營養價值高的全穀及未精製雜糧作為材料，在歡度佳節的同時還能內外兼顧，增進身體健康，包「粽」營養。

防疫有「粽」點 提升保護力

一般傳統肉粽，常使用花生、五花肉、鹹蛋黃等熱量過高、纖維量低的食材，容易造成腸胃道不適、增加體重和身體負擔等問題。國民健康署吳昭軍署長表示，不要小看我們日常生活中常見的紅豆、綠豆、薏仁、蓮子、蓮藕、芋頭、栗子等全穀及未精製雜糧，都具有預防和改善慢性疾病、維持健康體位、調整腸胃機能等功效；研究指出各項不健康飲食行為中，全穀雜糧攝取量過低，所造成的疾病負擔最大，若能提升攝取量，對於降低疾病風險是最具效益的）。

另外，從中醫的角度來看，山藥、蓮子、薏仁、蓮藕，可以健脾養胃、清心消暑、還能強化免疫系統，適合夏天食用；而紫米、紅藜麥、五穀米富含植化素，可清除自由基，降低發炎反應。此外，全穀及未精製雜糧中的維生素 B 群、礦物質及膳食纖維，亦能維持身體機能及強化腸道健康，可說是好處多多。

國民健康署依國人飲食的習慣，並利用全穀及未精製雜糧設計 3 款健康粽(食譜如附件):

● 雞肉五穀粽(南部粽):

以雞肉代替高脂五花肉，加入夏季健脾養胃的白山藥、蓮子，好消化又可以提升保護力。

● 紫米紅薏仁粽(北部粽):

以北部在地綠竹筍搭配紫米、紅薏仁等鐵質、維生素 B 群含量豐富，有保健神經系統、增強抵抗力。

● 米豆藜麥素粽:

運用植物性蛋白價值高的豆皮、毛豆仁，搭配含單元不飽和脂肪的苦茶油烹煮及含薑黃素的咖哩粉，有抗氧化的功效。

國民健康署提醒，糯米加上高油脂食物會延長胃腸排空的時間，容易造成胃酸過多、腹部脹氣等消化不良情形發生，食用時應細嚼慢嚥，適量攝取，搭配吃粽子3妙招－「分享不過量」、「搭配蔬果才均衡」、「少醬料少負擔」，讓你開心過端午，吃粽健康少負擔。

學生事務處衛生保健組關心您~ 111.06.01

附件

雞肉五穀粽 (南部粽)

材料 (1人份)	營養素分析
粽米： 五穀米24g、圓糯米36g	熱量(kcal) 448.95
內餡： 雞腿肉40g、白山藥10g、蓮子10g、乾香菇2g、紅蔥頭2g、蝦米2g、腰果5g	蛋白質(g) 19.54
調味料： 醬油約5ml、胡椒粉、五香粉適量	脂肪(g) 18.06
其他： 油約10ml、粽葉2片、棉繩1條	碳水化合物(g) 51.25
	膳食纖維(g) 3.3

特色 以雞肉代替高脂五花肉，加入夏季健脾養胃的白山藥、蓮子，好消化又可以提升保護力。

步驟

- 1.五穀米、圓糯米前一晚浸泡再瀝乾備用。
- 2.粽葉洗淨後以熱水煮軟備用。
- 3.乾香菇、蝦米泡水、紅蔥頭切碎、白山藥去皮切小塊，雞腿肉切小塊再加入調味料抓醃入味、泡好的香菇切絲、乾蓮子泡好備用。
- 4.熱油鍋將蝦米、紅蔥頭、香菇絲炒香，加入醃漬入味的雞肉塊、白山藥、蓮子、腰果拌炒，加入香菇水拌炒入味，將餡料先撈起留下鍋裡的醬汁，最後加入五穀米、圓糯米與醬汁拌勻即可熄火。
- 5.兩張粽葉對折，裝入粽米及餡料，包好細緊，滾水煮約1小時即可。

衛生福利部 國民健康署 本報員由食品健康月刊提供 (第1)

紫米紅薏仁粽 (北部粽)

材料 (1人份)

粽米：長糯米30g、紫米20g、紅薏仁10g

內餡：豬腿肉35g、蓮藕10g、綠竹筍10g、花生5g、乾香菇2g、紅蔥頭2g、老薑少許

調味料：醬油10ml、胡椒粉、五香粉適量

其他：油20ml、粽葉2片、棉繩1條

營養素分析

熱量(kcal)	496.12
蛋白質(g)	18.64
脂肪(g)	26.37
碳水化合物(g)	47.0
膳食纖維(g)	2.92

特色

以北部在地綠竹筍搭配紫米、紅薏仁等鐵質、維生素B群含量豐富，有保健神經系統、增強抵抗力。

步驟

1. 長糯米、紫米、紅薏仁洗淨前一天浸泡後瀝乾，加水（米：水=1：0.7）（外鍋1.5杯水）並加入事先泡好一小時的花生一起蒸煮。
2. 粽葉洗淨後以熱水煮軟備用。
3. 乾香菇泡水、紅蔥頭切碎、老薑切末、泡好的香菇切絲。
4. 綠竹筍剝殼切塊、豬腿肉切塊用調味料醃漬入味、蓮藕切小塊。
5. 起油鍋加入薑、紅蔥頭、香菇絲炒香，加入醃漬好的豬腿肉（調味料醬汁留下備用）、蓮藕、綠竹筍，最後再加入先前留下的調味料醬汁、香菇水拌炒燒入味，蓋上鍋蓋小火煮至豬肉軟了，再將炒熟的餡料先撈起備用、留下鍋裡的醬汁。
6. 將全穀雜糧用電鍋蒸煮熟（平常煮五穀飯的方式），再拌入炒料的醬汁，炒料採一鍋到底方式炒好。
7. 蒸籠用粽葉鋪底，鋪上一層全穀雜糧再放入餡料，再鋪上一層五穀雜糧，表面再鋪上一層炒料，再蓋上粽葉，用蒸爐或電鍋蒸熟，省略包粽子的工序，但有粽葉香。

米豆藜麥素粽 (全素粽)

材料 (1人份)

粽米：圓糯米40g、臺灣紅藜麥10g、米豆10g

內餡：白豆皮30g、毛豆仁10g、鴻禧菇10g、
美白菇10g、地瓜10g、核桃1顆

調味料：胡椒粉、素咖哩粉、鹽巴適量

其他：苦茶油10ml、粽葉2片、棉繩1條

營養素分析

熱量(kcal)	420.46
蛋白質(g)	17.39
脂肪(g)	18.36
碳水化合物(g)	49.43
膳食纖維(g)	4.30

特色

運用植物性蛋白價值高的豆皮、毛豆仁，搭配含單元不飽和脂肪的苦茶油烹煮及含薑黃素的咖哩粉，有抗氧化的功效。

步驟

- 1.圓糯米、米豆洗淨前一天浸泡瀝乾，紅藜麥洗淨瀝乾。
- 2.粽葉洗淨後以熱水煮軟備用。
- 3.豆皮、鴻禧菇、美白菇、地瓜切塊備用。
- 4.熱鍋加入鴻禧菇、美白菇先炒軟上色起鍋備用(菇類先炒乾風味更佳)、再加入苦茶油，放入地瓜塊，加入調味料、再加入毛豆仁、核桃拌炒，最後加入豆皮及炒軟的菇類拌一下將料撈起。
- 5.鍋內剩餘醬汁，加入圓糯米、紅藜麥、米豆拌炒一下收汁備用。
- 6.兩張粽葉對折，裝入拌炒過的粽米及餡料，包好細緊，滾水煮約1小時即可。