

# 為糖尿病者設計 年菜食譜

連同火鍋共計九道菜，這九道菜的做法不外蒸、烤、煮、燙等低油烹調法，有別於一般煎、炸、炒等高油年菜做法，非常適合糖尿病人；但因比平日多出好幾道菜來，故仍須小心控制每道菜的取量，以避免全家團圓高興之餘，不知不覺飲食超量。

平日已習慣了清淡限量的飲食，如何在到處都是美味佳餚的春節裡，還能使血糖控制良好呢？其實，過年時不一定非得大魚大肉上桌才表示熱鬧，太過油膩加上暴飲暴食，反而會傷了胃腸，壞了血糖控制。在此，介紹您如何製作糖尿病年糕，以及提供您象徵事（四）事（四）如意（四個主菜、四個副菜），不但菜色鮮美，而且兼顧營養健康的菜餚做法，希望您過年時，仍能吃得健康、吃得愉快、吉祥如意、富貴年年。

## 四主菜：

1. 蔥烤豬肉串 希望年年行大運
2. 清蒸鱸魚 代表年年有餘
3. 鹽水雞 台語有穩固根基，成家立業之意
4. 一帆風順 象徵一切順利

## 四副菜：

1. 豆腐髮菜 代表發財之意
2. 金玉滿堂 意謂子孫滿堂
3. 長年菜 具長壽延年之意

4. 甜芋 台語指期待覓得好頭路團圓菜：

十錦火鍋 象徵全家圍爐慶團圓  
若4道主菜都很喜歡，建議糖尿病患4個主菜每道均只食用 $\frac{1}{2}$ 人的份量，以免蛋白質、脂肪攝取過多，因為這4道菜多屬肉類；4個副菜除甜芋外，多屬蔬菜類故均可儘量多吃；甜芋與十錦火鍋中的粉絲則作為主食類代換。最後祝您新年快樂，萬事如意！

## 四主菜

### 1. 蔥烤豬肉串

材料：10人份

豬里肌肉 400公克，蔥 10根，醬油 2湯匙、煮甜甜 1湯匙、白胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙(1)，烤肉籤20根。

做法：

1. 里肌肉切成薄片後，兩面拍鬆，用(1)料醃30分鐘。
2. 蔥切段，每片肉捲上蔥段，以烤肉籤串起固定，放烤箱內400°F烤20分鐘即可。

熱量：約62卡（1人份）

換算：肉類1份

### 2. 清蒸鱸魚

材料：10人份

鱸魚 1條（約1公斤），鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、白胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、酒1湯匙(1)，蔥絲3湯匙、薑絲1湯匙(2)。

做法：

1. 鱸魚洗淨後，抹上(1)料，醃10分鐘。
2. (2)料撒在魚上，大火蒸15分鐘

，或微波10分鐘。

熱量：約94卡（1人份）

換算：肉類 $1\frac{1}{2}$ 份

### 3. 鹽水雞

材料：10人份

雞1隻（約1000公克），鹽1湯匙、味精1茶匙、酒1湯匙(1)。

做法：

1. 將雞洗淨後，(1)料抹勻雞身內外，醃30分鐘。
2. 放入鍋內（鍋內水需將雞身全部淹蓋）大火煮開後，放小火煮10分鐘，把雞翻面，繼續煮10分鐘，熄火後泡5分鐘再取出。
3. 取出冷卻後，剝塊即可上桌。
4. 煮雞的雞湯冷卻後，放冰箱冷藏，去除上層浮油後作為清高湯用。

熱量：約94卡（1人份）

換算：肉類 $1\frac{1}{2}$ 份

### 4. 一帆風順

材料：10人份

海參3條（約600公克），瘦絞肉350公克，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，荸薺10粒，蔥3根，醬油3湯匙、煮甜甜1湯匙、水 $\frac{1}{4}$ 杯(1)。

做法：

1. 荸薺與蔥剝碎拌入絞肉中，加鹽拌勻。
2. 將海參腸泥洗淨，擦乾水分，用少許乾太白粉抹在海參肚內，再塞入絞肉。
3. 將塞好絞肉之海參置於盤內，淋上(1)料，表面用鋁箔紙密蓋。
4. 置於裝有水約1公分之烤盤內，350°F烤40分鐘即可。

熱量：約95卡 (1人份)

換算：肉類1½份

### 四副菜

#### 1.豆腐髮菜

材料：10人份

豆腐1方塊，髮菜(乾)75公克，清高湯1杯，鹽½茶匙，白胡椒粉少許，香菜末少許，太白粉1湯匙、水1湯匙(1)。

做法：

- 1.豆腐切小丁，髮菜泡水備用。
- 2.清高湯倒入鍋內，加入豆腐丁及髮菜，以小火煮滾。
- 3.加鹽及白胡椒粉調味。
- 4.以(1)料勾汁，熄火盛盤，撒上香菜即可。

熱量：約15卡 (1份)

#### 2.金玉滿堂

材料：10人份

香菇10朵，草菇罐頭½罐，玉米筍12根，青江菜½斤，紅蘿蔔½條，蘆筍12支，白蘿蔔½條，毛豆60公克，清高湯½杯，醬油3湯匙、水2湯匙、煮甜甜1湯匙(1)，鹽½茶匙、白胡椒粉少許(2)，太白粉1湯匙、水1湯匙(3)。

做法：

- 1.香菇洗淨泡軟後去蒂，加(1)料小火煮至入味。
- 2.紅蘿蔔、白蘿蔔去皮切片，與毛豆分別燙熟備用。
- 3.青江菜整葉一根根洗淨，蘆筍每支切成3段，及玉米筍分別燙熟備用。
- 4.青江菜、玉米筍和蘆筍排列於大圓盤外圍，中間鋪上香菇。
- 5.草菇、毛豆、紅蘿蔔、白蘿蔔與高湯一起小火煮開後，加(2)料調味，並以(3)料勾汁，盛起淋於香菇上面即可。

熱量：約40卡 (1份)

換算：蔬菜類1½份

#### 3.長年菜

材料：10人份

芥菜2斤，清高湯3杯，鹽1茶匙。

做法：

- 1.芥菜去蒂，一葉一葉洗淨後，切成10公分長段。
- 2.滾水先將芥菜燙軟。
- 3.燙軟之芥菜加清高湯，大火煮開後改小火煮15分鐘，加鹽調味即可。

熱量：約50卡 (1份)

換算：蔬菜類2份

#### 4.甜芋

材料：10人份

芋頭700公克，煮甜甜6湯匙，水2杯，太白粉1湯匙、水1湯匙(1)。

做法：

- 1.芋頭去皮洗淨後，對切成四塊，再切滾刀塊，放電鍋中蒸熟(外鍋加2杯水)。
- 2.水2杯加入煮甜甜拌勻後，小火煮開，加入芋頭塊，小火燜煮5分鐘。
- 3.以(1)料勾汁即可。

熱量：約76卡 (1份)

換算：主食類1份

### 團圓菜

#### 十錦火鍋

材料：10人份

香菇6朵，豆腐2方塊，金針菇200公克，鮮蝦10隻，瘦肉片10片，花枝1隻，清高湯10杯，茼蒿1斤，大白菜3斤，冬粉2把(1)。

做法：

- 1.(1)料先燙軟。
- 2.火鍋內置清高湯，放入大白菜、香菇、豆腐及針針菇先煮開。
- 3.其他材料則可邊煮邊吃。

# 鄉間小路

# 廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

### 塑膠黑軟盆·穴植管

專業  
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司  
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

## 助聽器 43年老店 值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 □ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華商企業行 5637392

台北市中山北路 2 段 25 二樓(中山分局附近)

## 苜蓿 種子 · 小麥 種子 菓、菜、花、木、草 種子 苗木

園藝器材等目錄備索(請附資料費160元)。內容：芽菜栽培法、特性、療效、防癌治癌食療法(連秀30種天然穀豆花菓)。

### 身體保健秘訣·省時省錢容易作

展示地點：台北市松山路249號之1(松山火車站前)

電話：(02)日：762-0945·夜：762-8477

原：桃園 順隆種苗園藝農山產行

郵政劃撥帳號：11408612 江嵩邠

## 新書代售

- |                |      |
|----------------|------|
| 環境微生物學         | 280元 |
| 環工化學精要         | 380元 |
| 設施洋香瓜與胡瓜的高品質生產 | 280元 |
| 台灣高山野花圖鑑       | 380元 |
| 藥草浴圖鑑(一)       | 320元 |
| 亞洲原產兜舌蘭圖譜      | 600元 |

豐年社 每次郵購另加掛號郵資45元  
郵政劃撥0005930-0 豐年社