



自煮管理防疫飲食

文／黃小娟、黃靖琇、張雅芳、謝潔伊、江珮如

受到疫情影響，許多人都減少外食，改為「居家自煮管理」，植物中有很多營養素，可以幫助人體降低發炎反應，提升免疫力，大林慈濟醫院營養治療科營養師們透過開發「減醣蒟蒻拌麵」、「腰豆蔬果鍋」、「加州咖哩壽司捲」、「輕爽增肌彩虹三明治」等蔬食料理，教大家防疫期間的料理小撇步，運用植物天然的營養素，就可以吃得營養又健康！

黃靖琇營養師指出，黃豆、黑豆、毛豆及其製品提供優良的蛋白質，在體內代謝產生的胺基酸與身體防疫功能有關，它負責細胞製造、血球生成及修補組織的重要營養素，此外含有卵磷脂、植物固醇、異黃酮素、植物性化學營養素等，足量蛋白質搭配各色豐沛植物性化學營養素，降低發炎反應、提升體內的黏膜與細胞修復能力，也可能是感染復原的關鍵因素。

張雅芳營養師則分享，在防疫時期吃些咖哩料理，對身體相當有益，包括抗發炎、抗氧化、提升免疫力，同時還能促進胃腸蠕動、調節腸道菌叢，讓腸道保健康；此外，咖哩也具有修復黏膜組織功效。烹煮咖哩搭配抗氧化的食材會更好，如花椰菜、胡蘿蔔、番茄等，既美味又健康。

張雅芳說，美味的咖哩，混合了多



大林慈濟醫院營養治療科營養師團隊透過開發減醣蒟蒻拌麵等居家防疫菜單，說明攝取植化素有助於提升人體自癒力。攝影／黃小娟

種香料製成，包括薑黃、肉桂、丁香、荳蔻、肉荳蔻、八角、花椒、月桂葉、小茴香種子等，若在烹煮中加入多種蔬菜，即可增添咖哩的營養價值。

「植物營養素」又稱「植化素」，是蔬菜水果中除了維生素、礦物質、纖維外，所含的眾多化合物總稱，人體無法自行製造，必須從食物中攝取。謝潔伊營養師分享，包含茄紅素、類胡蘿蔔素、葉綠素、槲皮素、花青素等植物營養素，不只讓植物有鮮豔的顏色，也是用來抗衰老、抗氧化、提升免疫力的成分，因此對提升人體自癒力也很有幫助。

自做自「瘦」：減糖蒟蒻拌麵

食 材：蒟蒻麵、豆粉腰果醬、腰果碎丁、番茄小丁

調味料：起士粉、鹽、義式香料、黑胡椒

作 法：(製程約20~30分鐘)

1. 蒟蒻麵洗淨、熱水汆燙後浸泡於開水中備用
2. 開小火倒入2大匙豆粉腰果醬炒香
3. 加入汆燙過的蒟蒻麵倒入鍋中拌炒
4. 將鍋子熄火，加入起士粉、鹽巴、義士香料及少許黑胡椒調味
5. 灑上番茄丁、蔬菜丁與腰果碎丁即可盛盤

★**豆粉腰果醬(20人份)作法：**淨斯豆漿粉500克、一包原味腰果(300克)、2500毫升的溫開水，倒入調理機或破壁料理機，將所有原料攪打即可。可等比例少量製作或大量做好分裝冷凍，需要隨時解凍取用。豆粉腰果醬營養又好吃，跟奶油相比之下，油脂組成中不飽和脂肪的比例更有利於保護心血管，善用腰果醬取代奶油，是高蛋白優質油健康養生的推薦選擇。



暖胃飽足：腰豆蔬果鍋

食 材：各色當季蔬菜、生豆包、昆布 4-5 片、無糖豆漿一瓶、豆粉腰果醬

調味料：食鹽

作 法：(製程約 20 ~ 30 分鐘)

1. 昆布熬煮湯底
2. 鋪滿至少 10 種各色當季蔬菜，加入 2 片豆包，倒進半鍋昆布湯底，熬煮至沸騰後加入一大匙豆粉腰果醬與無糖豆漿，再加鹽調味至順口，灑上炒香白芝麻，配一小碗全穀雜糧飯，全食物全營養，身心靈全然滿足。



加州咖哩壽司捲

食 材：米1杯、咖哩粉50克、紫地瓜1條、紅地瓜1條、蘋果1顆、酪梨1/2顆、花生粉10克、黃芥末醬少許、素鬆少許、海苔片2張

作 法：

1. 紫/紅地瓜先切成約0.7公分正方長條後，蒸熟放涼備用。
2. 蘋果切成約0.7公分正方長條去核。
3. 白米加咖哩粉入電鍋煮好後拌勻、拌香。
4. 先放一片保鮮膜，將飯鋪平與海苔片約一樣大小，飯與飯中間不要有空隙。鋪上海苔片先擠上芥末醬，鋪上紫地瓜、紅地瓜、蘋果，最後再灑上適量的花生醬和素鬆。
5. 將飯捲起，先捲一半，稍微利用手勁往內縮，把飯與材料之間的空氣擠出來，切記不要太用力往內縮，能固定不鬆散就好，再將保鮮膜拉起，再捲完另一半，這時候飯就會直接黏著於另一半的海苔上，這樣飯就不會分離了。
6. 將切好的酪梨薄片放在壽司捲上，用保鮮膜包好，等要吃的時候再切即可。



輕爽增肌彩虹三明治

食 材：全麥吐司2片、茭白筍1支、黃金奇異果1顆、大番茄1顆、乾海帶芽少許、蛋1顆、美生菜1小顆、豆包1塊、藍莓2顆、核桃腰果少許、起司片1片

作 法：

1. 將茭白筍、美生菜、大番茄、黃金奇異果皆洗淨後切薄片。
2. 茭白筍燙過。
3. 乾海帶芽復水後，入蛋液中煎至金黃色。
4. 腰果、核桃、豆包烤過備用。
5. 藍莓洗淨後備用。
6. 將取一片全麥吐司放於底面，依序放上生菜片、茭白筍片、豆包、黃金奇異果片、海帶芽蛋片、大番茄片、核桃腰果、起司片，再將另一片全麥吐司放於最上層，插上竹籤，把藍莓插入竹籤中，最後切對半，即完成。

