

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2016/08/11

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 李國靖營養師

農曆新年即將到來，除夕圍爐時，餐桌上擺滿大魚大肉的佳餚，常見的都是雞、豬、魚、蝦等蛋白質或高脂的食材，烹調大多都是油炸、糖醋、蜜汁、醬燒等高油、高鹽的烹調方式，是否想過年菜選用的食材和烹調方式呢？

餐業者推出一系列年菜用餐，透過簡單的選擇：

年菜	需注意的食材或烹調方式	修改原因和修改建議
東坡肉	三層肉	三層肉含脂量高，建議用含脂量低的里肌肉。
醬燒鱸魚	油炸	油炸烹調方式，使食材含油量提高，建議可改用蒸、煮烹調方式。

蜜汁豬腳	腿庫、蜜汁	挑選較瘦豬腳部位或者改用瘦腿肉。蜜汁醬可改用醬油清滷方式。在外用餐，選夾瘦肉部分，去除多餘的脂肪。
糖醋排骨	油炸、糖醋	排骨油炸，含油量高，糖醋調味含糖含鹽量高，建議用紅燒烹調。
紅燒獅子頭	絞肉	絞肉會使用瘦肉和油脂絞成，建議家中製作可使用豆腐和里肌肉製作，在外用餐，建議挑選其它健康年菜。
干貝海鮮羹	勾芡	勾芡會把湯中油脂包住，喝湯的同時會增加油脂量的攝取，建議不要喝湯。

傳統方式料理年菜忽略健康的食材和烹調方式，若是在家圍爐，透過上述簡單的方式食材和烹調方式，可減少『過多』的油脂與鹽份(鈉)攝取，烹調出美味又健康的年菜。若是外出飯店，因食材和烹調方式無法選擇，可以使用一些食小技巧去除過多的脂肪與鹽份，如:避免選擇油炸、勾芡、糖醋等菜色、儘量選用清蒸、水煮、清燉、烤、滷或涼拌等烹調方式的菜式、飯不淋醬汁、點選清湯、食物不沾醬等方式，吃出健康的年菜，平安過好年。

~新竹馬偕紀念醫院·關心您的健康。