

【高纖舒壓粽】

特色:高纖、高鉀、低鈉、低膽固醇

食材(10 人份):

- 1. 粽米材料:**五穀米 400 公克、白糯米 300 公克、松子 10 公克、毛豆 100 公克、粽葉、粽繩。
- 2. 內餡材料:**去皮去骨雞腿肉 350 公克、乾香菇 20 公克、乾栗子 10 公克、杏鮑菇 200 公克、麻竹筍 500 公克、紅蘿蔔 50 公克、金鈎蝦 10 公克。
- 3. 調味料:**五香粉及白胡椒適量、低鈉鹽 1 又 1/2 茶匙、薄鹽醬油 2 茶匙、芥花油 3 湯匙。



做法:

1. 先將五穀米或十穀米、白糯米泡水 3-4 小時備用。再將毛豆洗淨備用。再將上述材料拌用 1 湯匙芥花油稍微拌炒並加入適量 1 茶匙低鈉鹽調味後放入等量的水蒸熟。
2. 內餡部分:將去皮去骨雞腿肉、乾栗子、金鈎蝦及乾香菇(先泡水)、杏鮑菇、麻竹筍(先去殼)、紅蘿蔔(先去皮)切小丁後，再以五香粉、白胡椒、薄鹽醬油調味後再用 2 湯匙芥花油稍微拌炒(約五分熟)。
3. 將蒸熟的米飯及內餡包入粽葉中，整型成四角形即可放入蒸籠中煮熟 20 分鐘即可食用。

貼心小提醒:

因烹調過程有使用低鈉鹽及薄鹽醬油調味，所以有慢性腎臟病者不宜食用。

營養分析:(1 人份/粒)相當於 1 碗飯+1 兩肉+1 碗燙熟青菜+1/3 湯匙油

熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	纖維(g)	膽固醇(mg)	鈉(mg)	鉀(mg)	鎂(mg)
397	20.6	9.3	57.8	4.9	37.3	553	846	78

馬偕紀念醫院 台北院區 營養課