



水蓮炒什菇

撰文◎營養組營養師 莊芷彤

水蓮又名龍骨瓣苔菜，口感清脆爽口，含有豐富的鐵質，素食者可多選擇食用，以利補充鐵質；菇類含有豐富的多醣體，根據研究多醣體具有抗癌的功效，除此之外兩者皆富含膳食纖維，可增加飽足感避免過度進食，攝取足夠的纖維也可幫助排便，預防便秘。



做法

【材料】（4人份）

水蓮250公克、新鮮香菇3朵、鴻喜菇50公克、秀珍菇50公克、杏鮑菇50公克、鹽2公克、蒜頭3瓣、沙拉油10公克。

【做法】

- ①將所有食材洗淨，依個人喜好，切成適當大小。
- ②蒜頭爆香，加入所有菇類，再倒入100C.C. 開水悶煮。
- ③菇類半熟後，將水蓮段放入。
- ④炒熟後調味即完成。

（備註：菇類可以自由調整種類）

營養成分分析 1人份(100公克)

熱量(大卡)	87.5	脂質(公克)	2.5
蛋白質(公克)	1	醣類(公克)	5

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館、北投分館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13595@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。