



## 翡翠鮭魚蒸蛋麵

撰文◎營養組營養師 江昀佳

這是一道營養均衡的料理，很適合婆婆媽媽變換菜色，也很適合三餐在外的上班族或學生們偶爾為自己開伙，吃得更健康。

翡翠鮭魚蒸蛋麵中，主食為螺旋麵（或貝殼麵），可隨個人喜愛替換成各式雜糧米或根莖類。食材中的鮭魚是富含蛋白質的食材，也可以用富含DHA、EPA的秋刀魚、烏魚或鮪魚等代替，吃蛋奶素的朋友，可以加入適量豆腐或豆包等黃豆製品，依個人喜好作調整。料理中的青菜，也可以使用青花菜、牛番茄作替換，增加風味。油脂來自於橄欖油，還能使用搗碎的堅果類代替，增加口感。

此道料理包含蔬菜、橄欖油及優質蛋白質，利用蛋將所有食材整合，不需額外添加過多調味料就能嘗到自然風味，既可當主食、又可當主菜，您不妨親手做做看喔。



### 做法

#### 【材料】（10人份）

菠菜500克、西洋芹200克、鮭魚500克、蛋500克、螺旋麵（或貝殼麵）500克、橄欖油50克、鹽巴少許。

#### 【做法】

- ①螺旋麵（或貝殼麵）燙熟，入冷水備用。
- ②將菠菜、西洋芹洗淨切碎，鮭魚燙熟備用。
- ③打散蛋液，放入鮭魚、菠菜、西洋芹等材料拌勻，並加入鹽巴調味。
- ④將螺旋麵（或貝殼麵）取出入鍋盤，用橄欖油拌勻。
- ⑤把所有食材淋於麵上，用電鍋或中火蒸熟，即可食用。

#### 營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	448	脂質(公克)	20
蛋白質(公克)	27	碳水化合物(公克)	40
膳食纖維(公克)	3.9		

## 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。