



營養課營養師 徐沛甄

懷舊眷村

韭黃水餃

韭黃為韭菜隔絕光線、經軟化栽培變黃的產品，因無照射陽光，無法行光合作用產生葉綠素而成黃色，故稱為韭黃。「韭」屬百合科多年生草本植物，《本草綱目》記載韭之葉熱根溫，皆可入藥，具歸心、安五臟、除胃中熱之效。韭黃的特殊風味為含硫化物，除可增進食欲外，其抗氧化能力對心血管疾病及預防癌症皆有益處。

水餃為外食族常選擇的餐點之一，但市售水餃大多選擇肥肉比例較高的絞肉，且若正餐只攝取水餃卻無搭配足夠蔬菜，也不夠均衡。因此除選擇市售水餃外，也可自製懷舊眷村風味的韭黃水餃，材料中的絞肉以瘦肉為主，且蔬菜比例較市售水餃高，可減少過多油脂的負擔，同時攝取較多的蔬菜，用餐時若能再搭配一樣蔬菜，則更能達到均衡飲食又少油高纖的健康餐點。+



材料：(單位：60顆；約6人份)

水餃皮(大) 60張、豬前腿肉600公克(瘦：肥=9:1)、韭黃1包(約300公克)、蔥100公克、薑50公克、雞蛋1顆、香油2茶匙、醬油3.5湯匙(約50公克)、料理米酒(無鹽)2茶匙、砂糖2茶匙、鹽2茶匙。

做法：

- 一、韭黃、蔥、薑洗淨切末備用，豬前腿肉反覆剁碎成絞肉。
- 二、雞蛋打勻蛋液、連同蔥末薑末加入絞肉中。
- 三、絞肉放入不鏽鋼盆中，逐次加入少量開水並持續攪拌至絞肉黏稠為止。
- 四、將調味料與韭黃末加入絞肉中均勻攪拌。
- 五、準備大盤，將適量水餃餡料(約20公克)包入水餃皮內。
- 六、大鍋備好滾水，水餃包好後入滾水煮滾後，重複加冷水再煮滾三次，至水餃肚膨脹飽滿時即可盛盤。

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。