



元氣素雙菇



香菇、草菇、杏鮑菇等常見食用菇類皆屬於蕈類。食用蕈類脂肪含量低，且含有豐富的膳食纖維，不僅能幫助腸胃蠕動，亦有益於血壓與血脂肪之調節；另含有多醣體，雖含量不高但仍有助於提升免疫力。

枸杞性味甘平，可明目補肝腎，亦有增強免疫、促進造血功能等作用，還能抗衰老、抗突變、抗腫瘤、保肝及降血糖等好處。

根據國民營養調查的結果，許多人的纖維質攝取不足，不妨下次可選擇纖維含量豐富的菇類，達到高纖又均衡的飲食效果唷！



撰文◎營養課營養師 徐沛甄



做法

【材料】(單位：60顆約6人份)

杏鮑菇100公克、濕香菇50公克、枸杞5公克、沙拉油1茶匙、鹽1/4茶匙

【做法】

- ①杏鮑菇與濕香菇洗淨後切片或滾刀塊備用。
- ②枸杞稍用水沖洗後備用。
- ③起油鍋，枸杞炒香後加入杏鮑菇與濕香菇炒熟調味、並加水煨煮至軟爛即可。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	124	脂質(公克)	5.3
蛋白質(公克)	4.6	碳水化合物(公克)	16.3
膳食纖維(公克)	5.4		

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：cing1223cing@gmail.com、電話：(02)2672-3456分機8732、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。