



## 享瘦蔬菜湯

撰文◎營養課營養師 王偉勳



夏日炎炎，一定有许多人为了要穿短袖、熱褲而苦惱吧？想要瘦得快樂又健康，營養必不可少，也需要一些聰明小訣竅。這道「享瘦蔬菜湯」中的芹菜富含維生素C、豐富的水分與膳食纖維，能提供飽足感，有效降低食量；而洋蔥素有「蔬菜界的皇后」之美稱，可降低膽固醇與血糖值，幫助身體排出廢物；至於紅蘿蔔含有大量的植物纖維，能加強腸道的蠕動，幫助消化。



### 做法

#### 【材料】（4人份）

洋蔥90克、蒜頭2到3顆、芹菜120克、紅蘿蔔90克  
鹽少許、胡椒粉少許、植物油3茶匙

#### 【做法】

- ①洋蔥、蒜頭、芹菜、紅蘿蔔切丁，處理好備用。
- ②用兩茶匙植物油炒洋蔥和蒜頭，炒到洋蔥變透明後，再放入芹菜和紅蘿蔔繼續拌炒。
- ③炒到蔬菜微軟時，加入鹽和胡椒，稍微攪拌均勻後加入蔬菜高湯，繼續燉煮至湯滾了、菜也都熟了以後，即可起鍋。

#### 營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	46.3	脂肪(公克)	3.8
蛋白質(公克)	0.5	碳水化合物(公克)	2.5
膳食纖維(公克)	1.24		

## 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](mailto:cing1223cing@gmail.com)、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。