



# 繽紛海陸吧

撰文◎營養室營養師 曾靜娥

低卡、高纖、沁涼爽口的繽紛海陸吧，是您不可錯過的療癒聖品！

這道料理營養十分豐富，蝦仁、雞腿肉與花枝具豐富的蛋白質，可調



解生理機能，修補細胞與促進生長發育。青花菜、橙皮甜椒與小蕃茄富含維生素A、β-胡蘿蔔素與維生素C，可保護表皮粘膜，加速傷口癒合與增加對疾病的抵抗力，其豐富的纖維質更有助腸胃蠕動及預防便秘。+

## 【材料】（單位：4人份）

青花菜300公克、小蕃茄200公克（約3~4顆／人）、甜椒（橙皮）300公克、蝦仁180公克、去皮去骨雞腿肉80公克、花枝（透抽）180公克。

調味料：鹽1.5克、  
蒜泥50克或香蒜粒  
10克、橄欖油（或  
沙拉油）5克



## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	156.3	脂肪(公克)	3.7
蛋白質(公克)	17.9	纖維(公克)	3
醣類(公克)	12.9		

## 【做法】

- ①橙皮甜椒去蒂、掏籽、洗淨切塊；青花菜洗淨瀝乾，青花菜切小朵備用。將橙皮甜椒與青花菜川燙熟後，撈置碗中備用。小蕃茄去蒂洗淨並晾乾備用。蝦仁洗淨備用，雞腿肉與花枝洗淨切塊備用。
- ②醬汁的製作：細碎蒜泥（或香蒜粒）加入鹽、橄欖油一起攪拌均勻備用。
- ③將蝦仁、雞腿肉與花枝川燙熟後，置入盛放醬汁的碗中拌勻。
- ④再將備用的小蕃茄、青花菜、橙皮甜椒、蝦仁、雞腿肉與花枝全部材料放入保鮮盒中拌勻，放置冰箱冷藏冰鎮3-4小時待用（冰鎮2小時後將保鮮盒上下左右搖動）。
- ⑤冰鎮3-4小時後，將保鮮盒中的材料取出放置白瓷盤上，即可食用。

## 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8703、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。