



南瓜鮭魚燉飯

撰文◎營養室營養師 江昀婕

臺灣一年四季皆可生產南瓜，而在每年的四到十月為主要的盛產期，且因方便儲存及運送，各地皆可方便購買。南瓜屬於六大類食物中的全穀雜糧類（主食類），含有豐富的醣類、維生素A、B、C及礦物質—磷、鈣、鎂、鋅等微量元素，尤其是β-胡蘿蔔素含量是瓜類之冠。需要提醒的是，控制血糖的朋友需注意南瓜為主食類，需控制食用的分量。

鮭魚屬中脂魚類，是良好蛋白質的來源，並且也富含Omega-3脂肪酸、鈣、鐵、維生素B群、維生素E等營養素。



此次的「南瓜鮭魚燉飯」為一道均衡飲食的餐點，南瓜的鮮甜再加上青菜及鮭魚天然香氣，非常適合老人與孩童食用，習慣奶香味的朋友，也能適量加入起司或牛奶增添風味喔！



【材料】（單位：10人份）

南瓜（去籽）800克、米600克、青江菜1000克、鮭魚肉（不含骨）700克、鹽適量、迷迭香適量。

【做法】

- ①將南瓜清洗後切塊去籽、白米清洗過後，置放於電鍋蒸熟。
- ②將青江菜清洗後滾水汆燙備用。
- ③熱鍋後開小火乾煎，將鮭魚慢煎至表面金黃色備用。
- ④取出蒸熟南瓜及米飯至鍋中，加入少許水拌勻。
- ⑤南瓜飯拌勻，後將鮭魚及青江菜擺盤，即可食用。



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	401	碳水化合物(公克)	65.4
蛋白質(公克)	23.6	膳食纖維(公克)	4.4
脂肪(公克)	5		

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。