



鮮菇時蔬

蘆筍有豐富的葉酸，可預防惡性貧血，孕婦補充可以幫助胎兒神經發展；蘆筍也富含天門冬醯胺，可消除疲勞、增強體力，其中的微量元素硒，更是體內抗氧化酵素的構成原料，適量的攝取可以抗氧化，避免身體遭受氧化傷害。蘆筍搭配美白菇食用，可攝取較多的膳食纖維，幫助腸道蠕動，減少便秘機會。蘆筍好處多多，若遇到產季，不妨多加攝取。+



撰文◎營養室營養師 莊芷彤

【材料】（單位：兩人份）

蘆筍一百克、美白菇五十克、紅蘿蔔片四十公克、蔥段五公克、油五公克。

【做法】

- ① 蘆筍切成六公分大小。
- ② 紅蘿蔔切成波浪條狀
- ③ 熱鍋加入沙拉油，待溫度上升後加入紅蘿蔔及蔥段爆香。
- ④ 依序加入蘆筍、美白菇拌炒。
- ⑤ 之後倒入適量的水蓋上鍋蓋悶煮。
- ⑥ 約三分鐘後加入適量的鹽調味，即可起鍋。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	46.5	脂肪(公克)	2.5
蛋白質(公克)	2	碳水化合物(公克)	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。