



## 素三纖茭白筍

撰文◎營養室營養師 徐沛甄

茭白為禾本科菰屬的植物，又名「菰」，為多年生宿根水生草本植物；菰莖中寄生的菰黑粉菌會刺激薄壁組織的生長，使幼嫩莖部膨大成為茭白筍。有時會看到茭白筍帶有黑點，此黑點即為菰黑粉菌。曾有研究發現菰黑粉菌對預防骨質疏鬆、延緩骨質老化有益，因而黑點可食、對健康有益無害。但黑斑過多的茭白筍吃起來口感老化，也較無香甜風味，不需誇大其說法，也不必為了防止骨鬆，而刻意大量攝取帶有黑點的茭白筍。

茭白筍富含水分，纖維含量也很豐富，因屬於蔬菜，熱量不高，吃起來很有飽足感和咀嚼感。此道素炒三纖茭白筍做法簡單，只需類輕食地簡單拌炒，除了適合作為全素料理，更適合生活中經常外食攝取過多油脂調味料的工作族群。低油少鹽的烹調方法可平衡外食的過多負擔，又能增加膳食纖維的攝取，為葷素皆宜的一道配菜。



### 【材料】（單位：三人份）

茭白筍250公克、胡蘿蔔60公克、黑木耳（溼）50公克、油1茶匙、鹽適量。

### 【做法】

- ① 分別將茭白筍、胡蘿蔔、黑木耳洗淨後切絲備用。
- ② 起油鍋，將茭白筍絲、胡蘿蔔絲、溼木耳絲入鍋拌炒後，加鹽調味。
- ③ 加入半碗水，蓋上鍋蓋轉小火煨至水分收乾，起鍋盛盤即可。

### 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	39
蛋白質(公克)	1.5
脂質(公克)	1.9
碳水化合物(公克)	6.6
膳食纖維(公克)	3.5

## 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：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414  
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。