



南部肉粽

撰文◎營養室副主任 江詩雯

粽子的種類很多，南部粽的特色是將「生糯米」與「拌炒至半熟的餡料」一起包入粽葉中，再放進滾水煮至熟透為止，口感上吃起來較溼潤與綿密。無論哪種口味的粽子，對於腸胃道功能不佳或有慢性疾病如糖尿病之患者，皆須適量攝取；而有些人吃粽喜歡淋上甜辣醬或花生粉來增添風味，建議三高患者須謹慎食用。+



【材料】（單位：10人份）

1. 長糯米600公克
2. 胛心肉600公克
3. 蝦米30公克
4. 乾香菇10小朵
5. 花生米65公克（約50粒）
6. 乾栗子70公克（約10粒）
7. 醬油2大匙
8. 白胡椒1大匙
9. 鹽巴適量
10. 紅蔥頭10小粒
11. 植物油2大匙（以及粽葉20片、棉繩10條）

【做法】

- ① 先將粽葉、蝦米與栗子分別清洗，紅蔥頭洗淨切小片，胛心肉切小塊。
- ② 香菇泡冷水至軟後撈起瀝乾，保留香菇水。
- ③ 長糯米與花生混合在一起並洗淨後瀝乾。
- ④ 起油鍋將紅蔥頭、蝦米炒出香味後，再加入胛心肉拌炒至五六分熟，盛出備用。
- ⑤ 鍋中加入香菇水、醬油、白胡椒與鹽巴一起煮開，最後淋在糯米花生中攪拌均勻。
- ⑥ 取兩張粽葉平行放在一起，再將粽葉兩端

交疊，使下方折出三角形，依序放入約1/3量糯米、花生、栗子、胛心肉與香菇，最後再加入米覆蓋填滿，自上方粽葉往餡料折入成角粽，再以棉繩於粽腰處紮緊。

- ⑦ 取一深鍋將粽子放入，再加水蓋過粽子後，以大火煮約1小時至熟透即可撈起。

小提示：

建議額外搭配蔬菜類一起攝取，以補足粽子所缺少之膳食纖維，營養更均衡喔！

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	465
蛋白質(公克)	17.5
脂質(公克)	21.2
碳水化合物(公克)	51.1
膳食纖維(公克)	1.5

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。