



## 菱角排骨湯

撰文◎營養室營養師 莊芷彤

八到十一月是菱角盛產的季節，菱角屬於全穀根莖類，含有豐富的醣類，根據新版食品營養成分資料庫分析，100公克的白飯熱量183大卡，但菱角只有76大卡；白飯纖維含量0.6公克，菱角則有1.9克，比白飯高出三倍。偶爾以菱角取代白飯，可降低攝取的熱量，增加膳食纖維的攝取量；若是糖尿病患把菱角當點心吃，就要特別注意不要吃得太多，且必須減少正餐的白飯分量，以避免血糖增加。熬煮後的菱角會產生特殊風味，增加湯頭的香味，菱角盛產時，不妨將其入菜，換換不同的烹調方式，不要只是蒸熟直接食用，可增加用餐的豐富性喔！



### 【材料】（單位：五人份）

菱角300公克、小排骨300公克。

### 【做法】

- ① 小排骨先汆燙，除去血水及雜質。
- ② 然後將排骨放入滾水中熬煮約十五至廿分鐘。
- ③ 菱角剝殼洗淨備用。
- ④ 待排骨湯頭完成，加入菱角。
- ⑤ 等菱角煮熟，加鹽佐味即完成此料理。

### 【備注】

- ① 排骨熬煮的時間可依個人口感調整，時間愈久湯頭愈濃郁。
- ② 菱角煮愈久愈鬆軟，若食用對象為老人或小孩，可增加烹調時間。

### 營養成分分析（每份）

醣類(公克)	18
蛋白質(公克)	8
脂質(公克)	6
熱量(大卡)	198

## 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本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。