



低醣焗烤肉燥櫛瓜

撰文◎營養室營養師 江昀佳

「低醣飲食」在近年來已成為一種健康飲食的風潮，無論運用在減重飲食或控制血糖上，適當控制醣類食物的份量，的確可以間接減少熱量攝取、減少胰島素分泌；但如果限制過多，醣類食物攝取不足，可能會造成身體不堪負荷的狀況，因此若打算採取「低醣飲食」，還是需要諮詢專業醫師或營養師喔！



這裡介紹的「低醣焗烤肉燥櫛瓜」，以「豆魚蛋肉類」及「蔬菜類」為主體，肉燥選用較低脂的肉品，擁有豐富的蛋白質；而櫛瓜原為歐美常見的蔬菜，近年臺灣也有本土的櫛瓜，含有維生素（包括大量維生素C）與礦物質。低熱量、高蛋白質的特性，非常適合當點心，如果要運用於正餐中，可簡單搭配地瓜或糙米飯等未精緻醣類，加上適量蛋白質，就是均衡的一餐了。



【材料】（單位：5人份）

櫛瓜1條、肉燥70克、洋蔥30克、香菇30克、起司條50克、蒜頭、烹調油少許

【做法】

- ① 將櫛瓜洗淨去蒂頭後，切約1公分厚片備用。
- ② 洋蔥及香菇洗淨後切小丁，蒜頭洗淨切薄片備用。
- ③ 將②與肉燥炒熟至些許焦黃起鍋。
- ④ 熱鍋後滴少許油，平鋪櫛瓜片小火乾煎約2分鐘。
- ⑤ 櫛瓜開始半透明後起鍋，放上③及起司條。
- ⑥ 放入烤箱或氣炸鍋，以攝氏190度烘烤5分鐘即可食用。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	91.7
蛋白質(公克)	6.6
脂質(公克)	6
碳水化合物(公克)	3
膳食纖維(公克)	0.8

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。