



辣炒豆瓣鮑菇

杏鮑菇質地細膩脆嫩，口感似鮑魚，因具有杏仁香味而得名，歐洲南部、中亞、北美等地有野生杏鮑菇，而臺灣的杏鮑菇多為人工栽培。

根據衛生福利部食品藥物管理署「營養成分資料庫」的數據，相較於一般蔬菜，菇類的蛋白質與膳食纖維含量較高，可增加飽足感，亦含有多種維生素，有助於控制體重、促進腸胃蠕動避免便秘、調節血壓血脂、預防心血管疾病等；杏鮑菇也含有多醣體，有益於提升免疫力。

近年來「國民營養健康狀況變遷調查」顯示國人平均膳食纖維攝取不足，此道料理使用纖維含量豐富的菇類作為食材，且做法簡單不耗時，讓生活忙碌的您，也能輕鬆增加蔬菜與膳食纖維的攝取。



撰文◎營養室營養師 徐沛甄

【材料】（單位：三人份）

杏鮑菇300公克、大蒜10公克、辣豆瓣醬10公克、沙拉油1茶匙、新鮮辣椒少許

【做法】

- ① 杏鮑菇洗淨切滾刀塊，大蒜和辣椒切末備用。
- ② 起油鍋，炒香蒜末和辣椒末。
- ③ 將杏鮑菇和辣豆瓣醬放入鍋中拌炒，待炒至有香氣時加水燜煮後即可。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	143
蛋白質(公克)	9.1
脂肪(公克)	2.5
碳水化合物(公克)	30
膳食纖維(公克)	9.8

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。