



# 塔香木耳

撰文◎營養室營養師 曾靜娥



富含水溶性纖維的木耳，可提供益生菌的食物來源，並且有助於調整腸胃菌叢、促進腸胃蠕動與預防便秘。根據衛生福利部國民健康署的建議，每天的膳食纖維攝取量為25公克，舉例來說，1份（100公克）的青菜，如高麗菜的膳食纖維是1.1公克，而木耳就提供7.4公克的膳食纖維，再加上九層塔的撲鼻香氣，「塔香木耳」可說是相當優質的低熱量高纖聖品喔，而且烹調步驟十分簡單，建議您不妨在家親手做做看！



## 【材料】五人份

木耳500公克、九層塔80公克、薑絲30公克、長條辣椒2條、沙拉油5公克、醬油50公克

## 【做法】

- ① 木耳洗淨、切絲備用。
- ② 九層塔洗淨備用。
- ③ 長條辣椒洗淨，並斜切長條（3-5公分）備用。
- ④ 沙拉油倒入熱鍋中，放入薑絲爆香，再與木耳、醬油快炒到半熟，接著加入長條辣椒與九層塔炒熟。（若喜歡較辣的口味，可將辣椒與薑絲同時爆香後撈起，之後再同九層塔炒熟）
- ⑤ 起鍋盛放在瓷盤上即可上桌。

## 營養成分分析 一人份（約100公克）

熱量(大卡)	58
蛋白質(公克)	0.9
脂質(公克)	2.1
碳水化合物(公克)	8.8
膳食纖維(公克)	7.4

## 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。