



# 高纖溫沙拉

撰文◎營養室營養師 徐沛甄

番薯，又稱地瓜或甘薯，為旋花科番薯屬的一種多年生雙子葉植物，屬於易消化的澱粉類食物，亦含有豐富的膳食纖維、β-胡蘿蔔素、維生素與礦物質等；而呈現浪漫紫色的芋心甘薯（紫色番薯），另含豐富的花青素，具抗氧化作用。

毛豆屬於豆魚蛋肉類食物，富含蛋白質、醣類和膳食纖維，為優質蛋白質的來源，素食族群也適合食用。

近期國民營養健康狀況變遷調查發現，19歲以上成年人平均膳食纖維攝取量大約是每日13-15克，低於膳食纖維理想的攝取量每日25-35克。此沙拉使用纖維質含量較高的食材，將食材蒸熟調味後即可食用，不僅做法簡單方便且熱量較低，亦能攝取較多的纖維質，可作為營養溫暖又無負擔的下午茶點心。



## 【材料】一人份

食材：芋心甘薯55公克、去皮雞胸肉30公克、毛豆25公克、木耳20公克、杏鮑菇30公克、黃甜椒20公克、紅甜椒20公克

調味料：黑胡椒粉少許（約半個1/4茶匙）、鹽少許（約半個1/4茶匙）

醃料：醬油、米酒適量

## 【做法】

- ① 去皮雞胸肉切小塊後，用醬油、米酒醃浸備用。
- ② 芋心甘薯削皮後，切小塊備用。
- ③ 木耳、杏鮑菇、黃甜椒與紅甜椒洗淨後，切小片備用。
- ④ 將所有食材放入鍋中，待蒸熟撒上鹽和黑胡椒粉調味即可。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	170
蛋白質(公克)	12
脂質(公克)	2.5
碳水化合物(公克)	25
膳食纖維(公克)	6.4

## 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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。