



減糖辣炒年糕

撰文◎營養室營養師 陳君茹

【材料】（兩人份）

年糕條..... 100公克
 韓國魚板..... 40公克
 雞蛋..... 兩顆
 白蘿蔔..... 150公克
 杏鮑菇..... 150公克
 青蔥..... 一根
 白芝麻..... 適量

【調味料】

韓式辣醬兩匙..... 40公克
 辣椒粉適量（可依個人喜好調整辣度）
 胡椒粉..... 少許
 醬油一匙..... 20公克
 砂糖..... 10公克

【做法】

- ① 雞蛋水煮，煮熟後剝殼剖半備用。
- ② 將韓式辣醬、辣椒粉、胡椒粉、醬油、砂糖一同拌勻後備用。
- ③ 將魚板切成條狀，與年糕一同放入滾水中煮熟備用。
- ④ 白蘿蔔洗淨削皮，與杏鮑菇均切成手指般大小；青蔥洗淨，蔥綠一部分切花，其餘部分則切段。
- ⑤ 將切好的白蘿蔔條、杏鮑菇條放入平底鍋中，倒入調好的調味醬稍加攪拌後，蓋上鍋蓋開小火慢煎。
- ⑥ 鍋內食材煮至出水變軟，拌入煮熟的魚板、年糕條以及蔥段，若醬汁太濃稠可加水稀釋，最後盛盤，擺上水煮蛋，並灑上蔥花與白芝麻，即可享用。




營養成分分析 1人份

| | |
|-----------|-------|
| 熱量(大卡) | 319.6 |
| 蛋白質(公克) | 15.0 |
| 脂質(公克) | 7.6 |
| 碳水化合物(公克) | 50.8 |
| 膳食纖維(公克) | 3.2 |



辣炒年糕在韓國是相當受歡迎的平民小吃，在韓劇中也常看見這樣的場景—男女主角隨意地走進路邊的布帳馬車，看著「阿珠媽」翻炒著大鐵盤中紅通通的辣炒年糕，一旁還有煮著一串串魚板的熱湯，熱騰騰地不斷冒著白煙，這樣的畫面無不讓人食指大動。

本食譜參考韓國綜藝節目《美味的廣場》(맛남의 광장)中的料理再加以變化，使用白蘿蔔以及富有口感的杏鮑菇取代部分年糕，相較於傳統炒年糕大約降低30%的醴量，不僅減少吃進去的熱量，同時增加膳食纖維的攝取。

白蘿蔔清甜甘美的滋味，以及杏鮑菇本身的鮮味，更豐富了炒年糕的風味。而辣炒年糕與各種食材均有很好的搭配性，可依照個人喜好加入各式蔬菜、起司絲或是海苔碎做不同的變化。若有慢性疾病如糖尿病、高血壓者，則須適量攝取。 

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、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。