

均衡點心 玉米濃湯



撰文◎營養室營養師 徐沛甄

玉米又稱玉蜀黍、番麥、包穀，富含碳水化合物，屬於全穀雜糧類，可做為主食；另外，玉米也含有豐富的膳食纖維、葉黃素及玉米黃素，能促進腸胃蠕動與保護眼睛。

洋蔥含有豐富的有機硫化物、類黃酮素和植化素，對人體有抗氧化、抗發炎、預防心血管疾病、控制血糖以及防癌等多項益處。而高麗菜為十字花科的蔬菜，富含膳食纖維、維生素C、維生素E、葉酸、礦物質、以及吲哚及異硫氰酸鹽等對防癌有益的物質。

市售營養補充品除可單純飲用外，亦可加入天然食材來增添口感與營養。此道料理使用玉米口味的營養補充品，並加入瘦肉與蔬菜一同料理，可作為一份均衡營養的點心。

材料 四人份

某牌均衡營養素（天然食材—鮮甜玉米濃湯）一罐、玉米粒340公克、豬後腿瘦肉70公克、

洋蔥100公克、高麗菜100公克、沙拉油2茶匙、鹽2茶匙、黑胡椒粒少許。

做法

- ①豬後腿瘦肉洗淨切小片後，用少許米酒抓醃備用。
- ②洋蔥洗淨切末、高麗菜洗淨切小片備用。
- ③起油鍋，將洋蔥炒軟後，加入肉片炒香，再加入玉米粒和高麗菜拌炒及調味。
- ④最後倒入營養品一罐並持續攪拌加熱（不需煮沸），待湯品呈溫熱後，撒上少許黑胡椒粒即可盛盤。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	190	碳水化合物(公克)	27
蛋白質(公克)	9	膳食纖維(公克)	4.7
脂肪(公克)	6		

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：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。