

果香泡菜

撰文◎營養室營養師 曾靜娥



天氣漸熱，清涼爽口、開脾健胃與香氣四溢的果香泡菜，製作簡單，又輕鬆上手，為夏日低熱量的高纖聖品。

營養成分分析 一人份（約230公克）

醣類(公克)	13.1	纖維(公克)	5
蛋白質(公克)	2.9	熱量(大卡)	69.4
脂肪(公克)	0.6		

營養小百科

- 一、泡菜富含多酚物質，可增強免疫力、促進消化與提升用餐的風味，而內含的乳酸菌更能促進腸道健康與強化人體免疫力。選擇無糖天然釀醋（蘋果醋或穀醋）與添加代糖等，可降低製作泡菜的熱量，降低傳統高糖高熱量泡菜的負擔。
- 二、吃泡菜雖能補充益生菌、健胃整腸與提高免疫力等，但不能取代新鮮蔬菜喔！

材料 六人份

高麗菜720公克、小黃瓜、木耳與胡蘿蔔各120公克、蒜碎粒30公克、百香果6顆
調味料：
鹽21公克、穀醋120毫升、三多代糖12公克

做法

- ①高麗菜剝片洗淨備用。
- ②小黃瓜與胡蘿蔔洗淨切波浪片，木耳切絲備用。
- ③百香果切開，將果肉倒入碗中備用。
- ④備用的高麗菜、小黃瓜、木耳與胡蘿蔔放入鍋中，加入鹽，並搓揉軟化食材後放置二十分鐘。
- ⑤去除出水的浸漬液。
- ⑥將軟化的食材加入蒜碎粒、百香果、穀醋與代糖拌勻後，放入玻璃罐中即完成。



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：eck00980975@gmail.com、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。