

# 貝貝南瓜 鯛魚燉飯

撰文◎營養室營養師 陳思穎

今天要來跟大家分享一道我很喜歡、家中長輩也讚不絕口的「貝貝南瓜鯛魚燉飯」，既健康又美味，教人「魚」生「南」忘！

這道料理的靈魂，就是那顆可愛又香甜的貝貝南瓜。它不只外型迷你討喜，蒸熟後香氣十足、口感綿密，拿來跟白米一起燉煮，整個飯變得溼潤柔滑，還帶有自然的南瓜甜味，真的超加分！

鯛魚的細嫩肉質，加上含有豐富鈣質的傳統豆腐、濃郁的全脂牛奶，一碗就能吃到三種優質蛋白質，營養滿分，對長輩來說不只好吸收，還能幫助預防肌少症，非常貼心；再搭配番茄與高麗菜，不但讓整碗飯看起來更繽紛誘人，也偷偷補足了纖維和維生素C，讓每一口都順口又健康。

最特別的是，我把煮好的燉飯盛在原本的南瓜殼裡，一整碗圓滾滾的看起來超療癒，不只好吃，還很有儀式感，並且整道料理全程少油、低鈉，用最純粹的食材堆疊出濃郁卻清爽的風味，讓牙口不好的長輩也吃得安心，小孩更是搶著吃！

如果你家也有長輩、小孩，或是想做一道暖心又營養的料理給全家人，真的可以試試這道「貝貝南瓜鯛魚燉飯」，保證一口接一口停不下來喔！

## 材料 二人份

貝貝南瓜85公克、白飯80公克、傳統豆腐40公克、鯛魚70公克、高麗菜25公克、番茄35公克、橄欖油適量、鹽適量、黑胡椒適量

## 做法

- ①南瓜處理：將整顆貝貝南瓜洗淨後，連皮放入電鍋中蒸煮，約蒸二十分鐘至南瓜熟軟。蒸好後放涼，從南瓜頂部挖開，取出南瓜肉備用，南瓜殼保留作為盛裝容器。
- ②製作南瓜泥：將挖出的南瓜肉與適量牛奶放入調理機中，攪打至細緻滑順泥狀，備用。
- ③配料準備：白米洗淨後蒸熟備用。將豆腐、鯛魚、高麗菜和番茄分別切成小丁。鯛魚丁以少許鹽和黑胡椒抓醃，靜置片刻入味。



做法

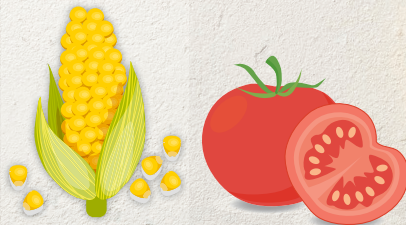
- ④炒製配料：熱鍋中倒入少許橄欖油，先將鯛魚丁煎至表面變色半熟，接著依序加入豆腐丁、高麗菜丁與番茄丁翻炒，炒至熟透後以適量鹽調味。
- ⑤混合炒飯：將先前製作的南瓜牛奶泥倒入鍋中，與炒熟的食材拌炒均勻，再加入煮熟的白飯，持續翻炒至湯汁略收乾，米飯充分吸附湯汁。
- ⑥調味完成：最後再撒上少許鹽調味，充分拌勻。
- ⑦盛盤享用：將完成的南瓜炒飯盛入保留的南瓜殼中，即可上桌享用，營養豐富、外型可愛又極具創意。

小提醒

- ①在蒸貝貝南瓜的時候，記得要蒸到「剛剛好熟」就好，避免過熟讓外殼變得太軟爛，這樣就不適合當作盛裝容器囉！外殼保有一點硬度，盛飯起來更穩固。
- ②傳統豆腐、鯛魚、高麗菜和番茄建議都切成小丁狀，不僅煮得更入味，對牙口不好的長輩來說也比較容易咀嚼和吞嚥，吃起來更安心、也更貼心。
- ③除了原本的番茄和高麗菜，也可以加入像是甜椒、玉米粒、四季豆等自己喜歡的蔬菜，不僅營養更加分，顏色也更繽紛可口，全家大小都會愛上！

營養成分分析 二人份

熱量(大卡)	374
蛋白質(公克)	21.5
脂肪(公克)	9.5
碳水化合物(公克)	52.4



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、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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。