



幸福四色 銀養在臺灣

撰文◎營養室營養師 陳思穎

今天要跟大家分享一道充滿幸福感的銀養料理——「幸運草四色飯糰」。這道料理的靈感來自於四葉幸運草，象徵幸福與健康，所以用四色小飯糰拼出一片幸運草的形狀，每一顆飯糰裡都包著熟悉的家常味：像是香濃滑順的番茄炒蛋、鹹香開胃的三杯鯛魚，還有酸甜討喜的鳳梨蝦球，讓長輩吃下去時每口都是驚喜，喚起食欲和種種美好的回憶。

配料選用了吻仔魚、毛豆、傳統豆腐這些營養滿分的好食材，富含蛋白質、鈣質、維生素D和膳食纖維，讓每一口都吃得健康又滿足！若要让長輩吃得更安心，可以將飯煮得較為溼潤柔軟，並細切、燉煮配料，讓口感綿密滑順，就不會卡住喉嚨，就算牙口不好也能輕鬆享用，是一口接一口的美味，不但長輩吃得安心，小孩也搶著吃！

最特別的是，這道料理不只是美味，還非常具有互動性。在過程中，可以和家人一同將飯糰組裝完成，而且小巧的飯糰外型療癒又有童趣，打破了家常菜總是一大盤的印象；一口一個，幸福剛剛好，不只吃進了營養，也吃進

了家的味道與記憶。如果你也想做一道懷舊的料理，不妨試試這道「幸運草四色飯糰」，保證大人小孩都會愛上。

材料 一人份

白飯200公克、番茄15公克、雞蛋50公克、鯛魚35公克、九層塔3公克、毛豆10公克、吻仔魚10公克、蝦仁15公克、鳳梨15公克、橄欖油5公克、鹽巴少許、米酒少許



做法

①備料：番茄、九層塔、毛豆秤好洗淨備用，將鯛魚、吻仔魚、蝦仁、鳳梨秤好備用，將毛豆放入水中煮十分鐘放涼以後，再取出毛豆仁備用。

②將白飯煮好後放涼，分成四等分備用。

③將四色飯糰備料：

紅—鳳梨蝦仁飯糰：鳳梨、蝦仁切丁，加入少量油將鳳梨煎至出汁微焦，再加入蝦仁炒熟，起鍋以前，加入鹽拌炒均勻起鍋備用。

黃—番茄炒蛋飯糰：將一顆雞蛋打入碗中，打勻並加入少許鹽，分成兩碗，再將半顆蛋液倒入平底鍋中以小火煎成蛋皮備用，番茄切小丁後，鍋中加油開火加入番茄翻炒至出汁，倒入剩下的半碗蛋液炒勻備用。

綠—毛豆吻仔魚飯糰：鍋中加入少許油，小火加入吻仔魚炒熟備用。

咖—三杯鯛魚飯糰：九層塔取葉子，鯛魚切成小丁，之後麻油下鍋，加鯛魚煎熟後加入醬油、米酒，將米酒煮至揮發，起鍋前加入九層塔，拌炒一下起鍋備用。

④包飯糰：保鮮膜上刷上少許油，放上白飯鋪平，分別包入鳳梨蝦仁、番茄炒蛋、毛豆吻仔魚和三杯鯛魚，在番茄炒蛋那顆飯糰的外皮再加上蛋皮。

⑤塑形擺盤：用手將飯糰塑形成三角形，擺盤成幸運草，就完成了！

小提醒

①包飯糰時，可以在保鮮膜上刷一層薄油，或在手上抹些許食用油，以防止米飯沾黏，讓包裹過程更順利。

②建議配料先炒至湯汁收乾，避免多餘水分影響飯糰成形與口感。



營養成分分析 一人份

| | | | |
|---------|--------|--------|-------|
| 熱量(大卡) | 544.39 | 脂肪(公克) | 12.04 |
| 蛋白質(公克) | 25.14 | 醣類(公克) | 83.07 |

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。