

金針菇 燒豆腐

撰文◎營養室營養師 徐沛甄



金針菇是飲食控制時期的好幫手，為蕈菇類的一種，在食物分類中屬於蔬菜類；營養成分以膳食纖維、維他命B群、礦物質為主，還有許多植化素，例如阿魏酸、綠原酸、鞣花酸、槲皮素等，另也含有人體必需胺基酸。

金針菇對身體的好處很多，包含抗發炎、抗氧化、提高免疫力、降低膽固醇、保護心血管、減緩癌細胞生長等，另金針菇的賴胺酸含量尤其豐富，能促進兒童的智力發育，因此有「益智菇」之稱。

豆腐是以黃豆為原料的傳統食品，種類繁多，包括板豆腐、嫩豆腐、凍豆腐、油豆腐等，各有不同的口感和用途，富含蛋白質、鈣質、維生素E等營養成分，但部分豆腐製品的油脂較多，選擇時應以非油炸製品為優先。

此道菜餚為全素料理，其中蛋白質與膳食纖維含量高，無論是作為家常小菜或素食料理，或在飲控期間想吃飽又不增加負擔，皆為適合且富有飽足感的一道料理。



材料 二人份

盒裝板豆腐1盒、金針菇2包、沙拉油5克、醬油10克、砂糖少許（提味用）

做法

- ①將豆腐從包裝中取出，沖洗後切大片備用。
- ②金針菇洗淨瀝乾，將長度切一半備用。
- ③起油鍋，先將豆腐表面微煎至金黃色後，加入金針菇拌炒。
- ④金針菇炒軟加入調味醬汁，加點開水蓋上鍋蓋悶煮約2-3分鐘後盛盤即可。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	230	碳水化合物(公克)	12
蛋白質(公克)	21	膳食纖維(公克)	2.5
脂肪(公克)	10		

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。