

# 輕盈蕎麥涼麵罐

撰文◎營養室營養師 王羿婷

蕎麥麵的主要成分為蕎麥粉，常見於日本及亞洲地區，相較於市售涼麵使用的油麵，富含較多的膳食纖維與蛋白質，脂肪和膽固醇含量也較低，有助於腸胃蠕動、維持飽足感。另外，蕎麥麵本身不含麩質，非常適合對麩質過敏但又喜歡吃麵食的族群喔！

紫蘇油則由紫蘇籽壓榨而成，其特色在於高含量的 $\alpha$ -次亞麻油酸（ALA），屬於Omega-3脂肪酸的一種，有助於降低血中三酸甘油酯，減少動脈粥狀硬化機率，還能抗發炎、降低認知衰退風險。紫蘇油本身特殊的香氣和風味非常適合用於冷食調味，可涼拌、淋沙拉等，不建議使用高溫油炸，以避免破壞Omega-3脂肪酸的結構。每日攝取一湯匙（15mL）的紫蘇油即可獲得約2000-3000mg  $\alpha$ -次亞麻油酸，已能滿足每日的需求量，若過量攝取，反而導致熱量、脂肪攝取過多的問題喔！

蕎麥麵與紫蘇油涼麵搭配多種蔬菜、低脂蛋白質，具有控糖護心、抗發炎與消暑的多重健康功效，大家一起動手做做看吧！

**材料** 一人份，總重200g

- ①容器：玻璃罐280mL
- ②食材：蕎麥麵（生）30g、小黃瓜20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1顆、蕎麥麵醬汁45g、紫蘇油3g、蔥花適量



做法

- ①將蕎麥麵用滾水煮三至五分鐘後，用涼水清洗三次，之後放置於冰水中冰鎮。
- ②將小黃瓜和紅蘿蔔清洗後切絲備用，將蛋液打散後用細網篩過濾一次，煎成蛋皮，待放涼後捲起，切成細條狀備用。
- ③在罐中加入蕎麥麵汁，若使用日式醬油調配醬汁，以日式醬油：水=1：2的比例調製。
- ④將食材依序組裝進玻璃罐，先以蕎麥麵為基底，之後再鋪上小黃瓜絲、紅蘿蔔絲，以及蛋絲，表面撒上蔥花，最後將醬汁和紫蘇油加入罐子中即可完成。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	220
蛋白質(公克)	10
脂肪(公克)	7.2
碳水化合物(公克)	30.5
膳食纖維(公克)	3.2
Omega-3脂肪酸(毫克)	1688



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。