

鮭魚玉米沙拉

撰文◎營養室營養師 莊芷彤

鮭魚有豐富的蛋白質，可以幫助肌肉生長修復，富含Omega-3脂肪酸，是人體無法自行合成的脂肪酸。Omega-3脂肪酸包括DHA和EPA，可降低身體發炎反應及心血管疾病發生率，DHA是腦部和視網膜的重要組成分，孕婦適當補充可幫助胎兒腦部發育，一般人食用可以維持眼睛的健康。Omega-3脂肪酸主要來自於深海魚類，如鮭魚、鮪魚、秋刀魚、沙丁魚，建議每週攝取二至三次，每次60至90公克的深海魚，以攝取足夠的Omega-3脂肪酸。🌱

材料 五人份

水漬鮭魚罐頭1罐（180公克）、罐頭玉米粒100公克、洋蔥100公克、美乃滋10公克

做法

- ①洋蔥剝皮切成碎狀。
- ②將鮭魚罐頭和玉米粒罐頭裡的水分瀝乾。
- ③將鮭魚、玉米粒、洋蔥混合均勻。
- ④最後拌入美乃滋。



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	64.4	脂肪(公克)	3.2
蛋白質(公克)	6.5	碳水化合物(公克)	2.4

備注：

- ①因為添加美乃滋，所以食材的水分務必要瀝乾，可避免油水分離。
- ②生洋蔥比較嗆辣，可依個人喜好降低比例。
- ③鮭魚沙拉可直接食用，也可夾入吐司或小餐包。



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。