

# 聰明吃年菜， 健康年年來



文字／圖片 任潔芳



吃一桌健康美味的年菜，能讓一整年都順順利利。

農曆新年在台灣仍然有著濃濃的年味，看準國人對年菜的重視，各大五星級飯店、餐廳、便利商店無不爭先推出各式年菜佳餚。然而，選擇到飯店團圓，不僅需早早訂席，也免不了人擠人的麻煩；訂購年菜外賣，又有不能完全符合口味的煩惱。所以，仍有不少民眾偏愛親自下廚，希望用最溫馨的家庭料理來迎接新年的到來。

## 自家料理、健康又溫馨

家庭料理雖然不比飯店、餐廳華麗的裝盤擺飾，味道也很難與專業主廚一拚高下，但是卻勝在濃濃的家庭味，而且少了外出人擠人的困擾，更添團圓的溫馨氣氛，在健康、營養方面也多了自主的空間。

### 1. 善用蔬果料理、年菜更有風味

現代人生活富足，日常飲食已不虞匱乏，過年期間大魚大肉反而容易攝取過高的熱量，增加慢性病的風險和體重的負擔。因此，可以在每道主食中多加入富含纖維的蔬菜，例如必備的「團圓雞湯」，可以將各式果蔬，如：冬瓜、地瓜、筍子、山藥、紅蘿蔔、白蘿蔔、南瓜，挖球塞進雞腹中，燉煮後剖開雞腹，讓各色蔬菜彩球漂浮於湯中，不但使菜餚顏色豐富美觀，也增加了蔬果的攝取量。



### 2. 改變烹調方式、年夜好健康

準備年菜時，應注意少用煎、炸，多用紅燒、燉滷、川燙、水煮、涼拌、燒烤或清蒸，不僅大大降低熱量的攝取，也減少食物的油膩感和重口味。也可以善用油脂含量低的豆製品，與雞肉、魚肉取代部分紅肉的攝取，就能做出符合健康、均衡營養的年菜。又如象徵「年年有餘」的全魚，可以用清蒸取代油炸、糖醋的方式，如果擔心口味單調，可爆香各式切絲的蔬菜淋在魚上，增加風味。全雞有「全家福」的意義，是年菜的主食，可先去皮和肥油，以減少油脂的攝取；也可以運用各種蔬菜來達到吸油的效果。

### 3. 少放調味料，食出天然原味

料理中常用到高湯，材料多是採用豬骨、雞骨或魚骨。豬骨熬出的湯汁比較濁，適合做濃湯或稀飯；魚骨熬湯則腥味較重，比較適合做海鮮料理。唯有雞骨熬湯濃淡皆宜，最適合用來做菜。並可多運用醋、蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔等少鹽、低熱量的調味方式，既健康又不失風味。