

## 你今天五蔬果了嗎？上班族輕鬆煮，健康最 Easy

身為上班族的你是否餐餐外食？你每天攝取多少種蔬果？根據中華民國營養師公會「2008 年外食人口飲食習慣大調查」指出，近 8 成的受訪者一週至少 5 天以上外食，3 成 6 每天吃超過 5 份肉，僅有 3% 受訪者 1 天會吃到 3 份蔬菜、2 份水果，6 成以上受訪者不知道應天天攝取五蔬果，顯示外食人口缺乏蔬果攝取。

現代人那麼忙不想花這麼多時間在烹調上，再加上物價節節上升，以單身外宿族來說，除了伙食費加上經常性開銷像是水電瓦斯費、交通或是租屋費，林林總總加起來也將近薪水的一半。臺北市立聯合醫院營養師陳珮珊建議上班族，三餐中至少有一餐自行料理且自己帶水果到公司吃，如果發覺早午餐蔬果攝取不足，盡可在晚餐補足，不僅能減少伙食費更能吃的健康。

臺北市立聯合醫院陽明院區營養科一直努力推展健康飲食概念，希望能灌輸忙碌的現代人：「忙，也能兼顧健康！」新觀念，希望藉著這幾道輕鬆料理幫助更多想要飲食均衡的人們，大家一起用最方便的方式，學會做最均衡的料理，以下食譜為一人份食材。

營養師小叮嚀：您的午晚餐至少各有 1.5 份的蔬菜（約 3/4 碗的煮熟青菜）及 1 份水果（一個拳頭大小）。

烤箱低油餐—用烤箱做的輕食料理

只要運用烤箱，就可以做出香噴噴的低油料理，燒烤前先在烤盤上鋪上稍微揉皺的鋁箔紙，食物就比較不會沾黏，也可以省去在烤盤上塗油的麻煩和熱量喔！

### 不用油炸雞腿

材料：棒棒雞 1 隻；蒸肉粉 2 小匙；炸雞粉 1 大匙。

作法：

1. 雞腿抹上蒸肉粉和炸雞粉醃 15~20 分鐘。
2. 放入已預熱烤箱烤約 20 分鐘至雞腿熟透即可。

\* 蒸肉粉及炸雞粉已有調味故不必再加鹽。

### 營養又美味的電鍋菜

傳統的電鍋幾乎是家庭必備的好工具，更是留學生、單身外宿族的最愛，因為它實在是太方便了，用電鍋就能做菜喔！單身外宿族可要學會好好運用。

### 菜頭拌飯

材料：白米 1/2 米杯；菜頭（白蘿蔔）100 克；蒜末、蝦皮、沙拉油各 1 小匙；鹽少許。

作法：

1. 白米洗淨；菜頭洗淨、去皮後切粗絲。
2. 將沙拉油倒入鍋中加熱，放入蒜末和蝦皮爆香。

3. 內鍋中放入白米、水 1/2 米杯及蝦米、蒜末等一起放入電鍋煮熟即可。

### 最輕鬆的涼拌菜

『涼拌』是最不會破壞維生素的料理方式，食材最好選用當季的蔬果，按照個人喜好自己搭配，菇類可以先入滾水川燙約 30 秒，不過記得一定都要先清洗乾淨喔！

### 涼拌鮮菇優格

材料：杏鮑菇 60 公克；熟番茄 1 個；原味優格 1 罐（100ml）；梅子粉 1 小匙。

作法：

1. 先將杏鮑菇洗淨、撕成粗絲，放入滾水中稍微汆燙，撈起後放入冰水漂冷；熟番茄切塊。
2. 將熟番茄、杏鮑菇放入盤中，淋上原味優格後再灑上少許梅子粉即可。

新聞資料來源：臺北市立聯合醫院 陳珮珊營養師

本文作者【臺北市立聯合醫院 陳珮珊營養師】