

養生與保健

熱呼呼的
Hot!

火鍋 健康吃

近年來，人們對火鍋的喜愛愈來愈普遍，而台灣的火鍋料理也愈來愈多元，從麻辣鍋、韓式泡菜鍋、日式涮涮鍋、酸菜白肉鍋到各家特製的火鍋料理，不僅五花八門，應有盡有，更讓人百吃不厭。

◎ 趙思姿

吃火鍋其實是一種健康的吃法，烹煮的過程少有煎炒的加油步驟，完全以煮的方式調理食物，不僅健康、方便、多樣，也讓食用者在簡單的烹煮中，吃得到新鮮、原味的食物。

但火鍋料理真可讓人吃得健康沒有負擔嗎？當然不是，由於火鍋食材的挑選與個人調味的習慣，有時火鍋反而會讓人陷入吃過多或鹽分攝取過量的危險，因此，想要火鍋吃得健康，特別是有慢性疾病的朋友，則需要留心吃火鍋的技巧，才能讓自己吃得健康沒負擔！

湯底的選擇

首先，若要選擇一鍋健康養生的火鍋，需從湯底開始，火鍋湯底大致分為低脂及高脂兩類。大部分的火鍋湯底多用雞湯、大骨或蔬果熬煮而成，再混入各式香辛料或醬料，使其散發特殊的風味；而有些訴求養生的火鍋，則會在湯底加入中藥材，如黃耆、黨參、參鬚、枸杞、紅棗...等，讓火鍋料理更具健康與變化。然而，不論使用的材料為何，若要讓湯頭清爽不油膩，是需要將熬製的湯頭上的浮油撈掉。

食材的搭配

另外，鍋中的內容可分為「生鮮」與「加工」，包括肉類、蔬菜、豆類以及加工火鍋料，常見的火鍋料如蛋餃、蝦餃、魚餃、魚丸、肉丸、甜不辣等，這些食品經常會添加大量的肥肉、澱粉與調味品，攝取時應加以控制。其實火鍋要吃得健康，主要的秘訣在於多吃蔬菜，因為蔬菜體積大、熱量低，又有飽足感，也能幫助身體代謝，多吃是有益健康的。火鍋常用的蔬菜除了包心菜、茼蒿、番茄、金針菇等以外，還包括一些可以取代主食類米飯的果菜和根莖菜類，如南瓜、玉米、芋頭、馬鈴薯等。蔬菜種類最好要有五顏六色的搭配，讓鮮麗的色澤刺激食慾，同時也可增加吃火鍋的樂趣。



↑ 肉類酌量攝取、湯頭首重清爽不油膩。(照片提供/天和鮮物·海島食堂)

無負擔的醬料

其次，要讓火鍋吃得盡興又無負擔的重要



關鍵，就是控制調味醬料的使用，尤其高油的醬料，如沙茶醬、花生醬、香油、麻油的熱量偏高，例如麻油一湯匙就有

135大卡；沙茶醬有108大

卡；素沙茶醬有100大

卡；而花生醬也有95大

卡。然而這些調味醬料

除了熱度高，含鹽量也不

低。因此建議多使用新鮮的碎蔥、薑末、蒜泥、

香菜、辣椒、白蘿蔔泥、醬油、醋來調味，不僅

能降低熱量，也能避免過多鹽分的攝取。



了解自己的身體，聽取建議

對於患有慢性疾病的人，更要留心吃火鍋時食物的調控原則：

一、痛風患者怎麼吃火鍋？

一般火鍋湯底都含有大量會引起尿酸升高的「普林」(purine)，因此高尿酸者與痛風患者應減少飲用火鍋湯，可選擇蔬菜熬製的湯底，減少食用魚類、海鮮(蛤蜊、干貝)等高「嘌呤」的食物，同時注意控制蛋白質的攝取量，且避免油炸食物與酒精性飲品。

二、高血壓患者怎麼吃火鍋？

吃火鍋很容易造成鹽份攝取過量，而火鍋的含鈉量大多來自高湯、火鍋料與調味醬料，消基會調查發現，市售的火鍋料每100公克約有750毫克的鈉(相當於1.8公克的食鹽)，吃多了，可能會產生心血管疾病的問題。根據美國心臟協會建議，每人每日的鈉攝取量不應超過2400毫克，即每餐約800毫克，吃火鍋時，若火鍋料吃太多，加上使用沙茶醬等沾醬，很容易就會超過一天所需鹽的建議攝取量了。因此，高血壓患者應該少吃各種火鍋料包括餃類和丸類等加工食品，儘量以生鮮的食物為主。至於沾料能免就免，能少則少，或者利用蒜、薑、香菜等天然香料當佐料，來減低鹽份的攝取。

另外，吃火鍋時，有人會邊吃熱食、喝熱湯，然後再喝冰飲料或水，這種冷飲與熱食相互進食的方式，不僅會影響胃腸的機能，也會對血

壓造成影響，若本身又有高血壓問題的人，輕者會造成頭痛、頭暈；嚴重者則會發生腦中風與心肌梗塞的危險。

三、糖尿病患者怎麼吃火鍋？

吃火鍋最常見的危機，就是不小心攝取過量，這會造成腸胃負擔與血糖失控。懂得「份量控制」是糖尿病患者最需要注意的，糖尿病患者最好依照營養師給的個人飲食計畫。糖尿病病人應該留意的是火鍋常用的芋頭、玉米、冬粉等都是屬於主食類，等同於平日所食用的米飯、麵條等食物，最好控制個人的食用份量。此外，為了避免過量進食，建議先吃一、兩碗的蔬菜，因為蔬菜的纖維質，能調控整餐熱量，讓人感到飽足，且有助於患者血糖的控制。對於糖尿病患者或血脂偏高的人，任何飲品包括果汁、汽水、酒類都不要飲用。

另外，火鍋湯頭少喝，喝之前，先將浮油撇清。還有吃火鍋時，多注意食物的溫度，小心燙口，慢慢享用，以免高溫食物傷害到口腔、喉嚨及腸胃等器官。

秋冬天氣寒冷，朋友聚餐或闔家團圓時，來份熱呼呼的火鍋，想必是既溫暖又溫馨。享受美食的同時，只要了解火鍋食材的選擇與搭配，吃火鍋也能吃出養生與健康。

* 本文作者為專業營養師



↑ 五顏六色的各種新鮮食材搭配，才能吃得健康又沒負擔。

素淨花蕾的新味

白花椰菜

◎ 向學文

我有一個大飯桌，是為了承載美好的天然食材而預備的舞台。這個大飯桌上，總是展現著幾乎要滿溢出來的豐盛與富足。每一次採買回來的鮮活蔬果，都會被我立刻從提袋裡，或脫除層層包裹、標籤行動中解救出來，盡情綻放。我喜歡恣意的將它們擺放在大飯桌上，讓我用心欣賞、嗅聞、感受它們，在我虔敬的以口腹領受它們生命能量之前，一起在這個滿有菜味的家，共享生活。

說不清楚甚麼原因，也記不起來是從甚麼時候開始，我就是知道自己很喜歡、非常愛吃白花椰菜，覺得白花椰菜真的是人間美味！這個好似天上朵朵白雲、安靜淡雅的蔬菜，竟帶給我如此強烈的觸動，有意思！

類屬十字花科甘藍家族的白花椰菜，能耐低溫，是冬季盛產的蔬菜。近年來，由於其獨特的營養價值，經證實具有防癌抗老之效，而極被高抬。事實上，不僅如此，白花椰菜也富含維生素、蛋白質、礦物質、微量元素、天然荷爾蒙及植化素，的確是抗發炎、抗氧化、穩定情緒，有助於促進身體健康、美麗、動能、青春、窈窕，並強化免疫系統，以及使人充滿活力、擁有好心情的天然食材！



↑鮮綠梗葉包裹著白花，煞是美麗！

雖說白花椰菜有如上所言的諸多好處，可是好多朋友只要一想到它的不易清洗，就在還來不及心動的情況下，直打退堂鼓！原來是因為我們食用白花椰菜的部分，是由許多許多含苞花蕾所組合而成的頂端球形花序，這些緊密生長在一起的嬌嫩小苞蕾，小蟲也愛，不僅好吃又易藏身，花梗分枝節節處也常有農藥殘留的餘慮。因此，採購時，要挑選色澤潔白、略帶淡青綠色的花椰菜，清楚分明的一株株花蕾緊密實實的排序連結，花椰菜的梗部也要鮮嫩有脆度最好。所以，建議清洗花椰菜時要仔細一些，首先將花椰菜浸泡在鹽水中約5-10分鐘，讓躲在花梗間隙的小蟲跑出來，以清水沖洗乾淨，接著用刀將整株花椰菜分切成小段後，再徹底沖洗一遍。

花椰菜引人垂涎，其中讓我印象最深刻的就是生吃白花椰菜的經驗。白花椰菜不是具強烈特質的蔬菜，很適合加入其他蔬果和調醬，作成一道美味的沙拉。白花椰菜因吸收油、醋、檸檬汁，搭配胡蘿蔔細絲、蘋果薄片、南瓜籽、葵花籽、蔓越莓、葡萄乾的口感，佐上一點點薄荷葉末、黑胡椒、海鹽的滋味，而變成突出、很吸引人的口感。對於忙碌的上班族，這是很好的具排

毒效果、又有飽足感的理想晚餐。

而我的冬天，則是在每晚一杯濃稠暖心的白花椰菜熱湯中度過。這款操作簡單、可以現煮即喝的白花椰菜濃湯，即使是想要調整體重的朋友也可以放心的大口喝。我會先用椰子油炒香洋蔥末、陸續加入胡蘿蔔、芹菜碎末一起拌炒，接著將切成塊狀的白花椰菜入鍋、均勻灑上洋香菜末，蓋上鍋蓋、轉小火煮大約需要10-15分鐘，可以倒入高湯或開水繼續煮10-15分鐘。白花椰菜的濃稠度和綿密口感，會因是否加入牛奶、麵粉、馬鈴薯泥，或是有沒有使用食物調理機、攪拌器，而有不同的呈現，可因個人不同喜好作調整，每天都可以換新口味。因為偏愛白花椰菜煮熟後，融入湯裡的細碎顆粒感覺，我沒有刻意磨碎增稠，也曾經嘗試以味噌調味、酪梨增加稠度，一樣可口好喝！還有，白花椰菜燉飯、焗烤白花椰菜、白花椰菜泥，都是值得一試的可口料理。這個冬季，請記得為自己烹煮一碗可保暖升溫的熱湯。

喜愛白花椰菜的味道，欣賞白花椰菜的美，或許是來自於咀嚼時，唇齒間那一股微細卻無法隱沒的香氣；也很可能是置身菜園，凝神注視白花椰菜那一刻的美好共感，突然的體會到，吃白花椰菜也可以是一件非常浪漫的事！



↑白花椰菜入湯，濃淡皆宜。



白花椰菜濃湯食譜

- | 食材 | 備料 |
|--------|--------|
| 花椰菜一顆 | 花椰菜切碎塊 |
| 洋蔥半顆 | 洋蔥切碎末 |
| 胡蘿蔔半條 | 胡蘿蔔切碎末 |
| 大芹菜兩大片 | 大芹菜切碎末 |
| 洋香菜少許 | 洋香菜切碎末 |

- 步驟**
- 1 在湯鍋裡，先用熱油炒香洋蔥末，
 - 2 加入胡蘿蔔末、大芹菜末，炒約五分鐘。
 - 3 倒入花椰菜碎塊，一起拌炒五分鐘。
 - 4 再灑入洋香菜末（Parsley），全部一起均勻拌炒。
 - 5 轉小火，加蓋，煮15分鐘。
 - 6 15分鐘後，可加入高湯或清水約1500-2000cc 煮開後，轉小火，繼續煮至自己喜歡的濃稠度即可飲用。

※若喜歡濃湯，則可另外準備濃湯的部分。

- 1 用另一湯鍋，放入4大匙的椰子油（或奶油）加熱。
- 2 倒2杯椰奶（或全脂牛奶）和6大匙馬鈴薯泥（或麵粉）一起調拌均勻。
- 3 將調拌均勻的作法2倒入作法1的湯鍋中和熱椰子油（或奶油）一起拌勻，成為乳白色濃湯。
- 4 最後，當步驟5的白花椰菜煮好時，將乳白濃湯加入，攪拌均勻，盛入大湯碗，可放1-2片月桂葉（Bay leaf）及適量的鹽調味。

* 本文作者為天然食材保養達人&作家

實踐地產地銷的社區農夫站

文/圖◎陳曉洋

從產地到餐桌，從市集到冰箱，實踐地產地銷，推動在地有機的社區小店。

一個市集，一個未來

清華大學王俊秀教授說：「生命美麗的火花常發生在不預期當中，要不是2008年一場全球金融風暴，造成新竹科學園區放起無薪假的關係，清華大學就不會推出心靈發電場—「創意與創業」社會學習課程，讓一時停頓腳步下來的科技人、上班族、退休人一起跨界學習與探索。」



↑從清大校園裡萌芽的綠色市集。

一場全球性金融風暴，讓總是忙碌、緊繃的竹科人得以轉換空間，從共學、共遊之中，重新思考在地價值、重新探索再出發的方向。

以「全球思維，在地行動」為理念，發掘在地人文地景，經過諸多講座與見學之旅的洗禮，決定籌組新竹第一個農夫市集—「竹蜻蜓綠市集」。自2009年11月14日「竹蜻蜓綠市集」開市以來，生產者與消費者相遇，生命與生命擁抱，精彩不斷。

透過市集，生產者和消費者巧妙地面對面相遇，因直接互動和購買，讓農業回歸自然有機，實現了生產多樣性的可能與豐富；讓在地小農與小資生產者延續他們的耕作，創造更多元而具體的未來。



↑與在地企業團體推動在地食材。



↑新竹第一個農夫市集竹蜻蜓綠市集。

←實踐地產地銷的社區農夫站。

綠色消費的延續

台灣各地農夫市集相繼成立，但市集多半一個月才幾次，因此竹蜻蜓綠市集就發展出社區小店—「綠冰箱農夫站」，居民在平日能夠就近買到農場直送的新鮮蔬菜水果，就像市集跟農夫直接採買一樣。農夫站還提供社區共同配送的服務，藉由每週一次的訂購及配送，縮短生產和消費兩端的距離。



↑綠冰箱小綠工走訪南台灣芒果園。

「綠冰箱農夫站」由心靈發電場學員、市集志工、生產者共同發起，延續竹蜻蜓綠市集的脈絡，提供消費者當地、當季的友善生產食材，並藉由產地訪查記錄、農民學堂等推動，串聯消費力量、支持在地生產者，達到地產地銷，並實踐低碳食物里程。

「綠冰箱農夫站」期許為在地生產者創造多元銷售管道，並為社區消費者提供更安全、更環保的食材選擇。

走這鄉，訪那鎮

台灣氣候介於亞熱帶與熱帶，有著高溫、多雨及時節分明的特性。四面環海，海岸線長。西部的平直沙岸、東部的高山大海相鄰、北部的港澳與岬角相間、曲折多彎，以及南部的珊瑚礁地形，造就了多樣的動植物棲地，共同交織出豐富多元的自然生態。在廣大的地球中，我們只是一個不起眼的島嶼小國，但卻擁有如此豐富多樣的地質景觀與動植物物種，莫怪乎世人驚讚為「福爾摩沙（Formosa）」！

我們何其有幸投生在這塊幸福豐饒的菜籃子上。有感於此，綠冰箱的「小綠工」們隨著季節時令，翻山越嶺，走訪台灣各個產地角落，將生產者資訊介紹給消費者，讓消費者認識生產者、清楚食物的來源，為友善生產小農和社區消費者搭起資訊溝通的橋樑，串起每一顆在地珍珠。

在武陵，對果樹唱情歌、浪漫到無可救藥的蘋果果農吳文旭；在新屋，傳承媽媽自然種植的有機蔬菜園丁曾銜銀；在公館，以生態池種植赤殼白筍的科技逃兵毛志強；在南埔，默默耕耘堅持一片淨土、無施藥無施肥的稻農黃淑惠……這些數不盡的辛勤有機農夫，就像一顆顆灑落在大地上的璀璨珍珠，讓豐饒的大地孕育能量無限的美好食材。

從市集到冰箱

珍古德說：「每一次的選擇或購買，就是一次投票行為，為你所期望的世界投下一票。」市集，是一個讓大家親近土地、親近生產者的美好場域；



↑社區支持在地生產。農夫站，把市集理念和美好食材帶進社區裡，讓綠色消費的種子散布在社區的角落裡。

從「綠市集」到「綠冰箱」，不斷追求的就是提供選擇，一種對自然健康、友善環境、在地生產、在地消費的選擇。

綠色小檔案

竹蜻蜓綠市集	綠冰箱農夫站
新竹第一個提倡綠色生產、綠色消費、綠色生活型態的在地市集。	推動自然健康、地產地銷，親近土地、親近生產者的在地友善小店。
每個月第一、第三個週六上午9點至下午2點，於新竹清華大學成功湖畔舉辦。	地址：新竹市長春街113號 電話：03-5771056
http://www.gmart.com.tw/	http://www.greenbox.com.tw/

* 本文作者為竹蜻蜓綠市集共同發起人、綠冰箱農夫站負責人

參訪心得

←農業教育館的代表人物是小月亮。



◎孔繁慧

筆者因出生於韓國，除具備農業背景並略通韓文，在台灣主婦聯盟生活消費合作社邀請下，於101年10月7日起至韓國考察6天，擔任隨團翻譯，並透過這次機會重回韓國，看看農業變化。

本次安排的內容，包括稻米採收，米製麵包、點心、雜糧、蔬菜、豆腐等加工廠，以及農業博物館。希望透過海外參觀學習，作為本土農產品產業鏈經營之借鏡。在6天充實繁忙的行程中，個人歸納三點看法與讀者分享。

1. 水稻生產與採收

韓國水稻一年收成一次，主要栽植方式包括有機生產（完全未施農藥）、清環境農業（容許使用少量農藥）及一般栽培等三種。有機生產稻米價格平均較一般栽培者高30%，並可接受預約後再種植的經營模式，確保農地的有效利用。在稻田雜草抑制做法上，除使用農藥外，近年來逐漸利用鴨子及福壽螺的習性來解決雜草問題。福壽螺在台灣造成農業生態危機的問題，但在韓國卻變成農業生產有益之物種，主要原因是福壽螺在冬天低溫時就會死亡，因此不會像在台灣一樣，產生大量繁殖的問題。此外，韓國農民為行銷鴨間稻，藉由鴨子標示之包裝說明，讓消費者了解此種稻米的優點。



↑鴨間稻的外包裝。



↑米製麵包。

苦，卻也看到他們臉上露出收成的喜悅。本次參觀的米製產品非常多樣化，如米製麵包、麵條、點心、荷葉十穀飯、雜糧茶等等。這些產品強調新鮮在地的國產作物製造而成，同時透過各種媒體廣告，鼓勵國人多食用米食。品嚐米製產品後，感覺與麵粉製造的產品有所差異，米製產品Q軟、有嚼勁，市場的接受度也逐漸提高。除了傳統點心外，「荷葉十穀飯」也讓人印象深刻。老闆請我們自己DIY，將十穀飯放在荷葉上，再點綴一點紅棗及花生等，包好後放在正方體的盒子裡，外出攜帶非常方便。



↑「荷葉十穀飯」的完成品外觀。

3. 農業教育推廣

本次參觀行程中，發現韓國非常重視農業教育，強調傳統飲食與製造方法的重要性。其中一個加工廠並設置農業教育館，教育消費者吃的重要，也設計一套栽培及烹飪的課程，讓小朋友DIY，因此小朋友會喜歡吃自己採收的蔬菜。館內的代表人物是小月亮，小月亮因愛吃雜糧且咀嚼較多，所以臉型是圓圓方方的。負責人向我們說明成立教育館的動機，並積極推動慢食（Slow Food）的概念。慢食是因漢堡、薯條、可樂、披薩等速食文化的影響而推行的一項運動，提倡回到餐桌，享受傳統飲食的樂趣。



←農業教育館的模擬畫面展示。

慢食的定義

- ▶好：令人覺得好吃又愉快的食物。
- ▶乾淨：在水、空氣、土地、天空等自然環境下生產出的食物。
- ▶公平：要以誠懇的心，感謝為我們烹調料理的人。

慢食的基本原則

- ▶選擇區域性農產品。
- ▶食用當季產品。
- ▶放慢生活步調，與家人共享飲食樂趣。
- ▶了解產品成分內容。
- ▶儘量購買無農藥、無防腐劑殘留之產品。
- ▶以愉快心情享用食物。

有些消費者並不知道百貨公司銷售的葡萄，來自於2萬公里外的智利，運輸時間約需3個月，不僅新鮮度不足且耗用許多能源；另外像台灣現在很夯的韓國香蕉牛奶，其實是加了香蕉味道的牛奶，並不是用新鮮香蕉製造的。所以透過教育推廣，傳播正確觀念是很重要的。

總結韓國在飲食文化的改變、年輕家庭外食比例增加、食品選擇多樣化等因素，造成稻米消費量逐漸減低。為提升國產稻米及傳統飲食市場，政府及民間投入相當多的米食廣告，推廣口號為「食物可改變世界」、「Good Food、Better Life」、「食=人+良」，確實可看到他們在推廣米食產品的創意與用心。

感謝合作社本次的安排，讓我重回韓國看到他們現代的農業發展。此行最大感想是韓國農民為了整個產業永續經營，充分發揮團隊精神，為創造下一階段的農業幸福而努力的精神，值得我們學習。



↑慢食標章。



↑食=人+良。

當令鮮食

山藥上市，嘗鮮購！

產品名稱：陽明山冷凍山藥塊
 供貨人：劉勝旋
 訂購電話：0921-822959
 供貨期間：101年12月至102年3月
 產品售價：60元/包（300克）
 每箱36包/2160元（免運費）

活動快訊

米蟲大會

一直奮力吃『米』救地球的好人們…聚聚吧！

銀川永續農場以『銀川』為品牌經營了十六年了，農友從6位到105位；面積從1公頃到250公頃；從種得像『韭菜』的有機水稻，到『無為』、『生態』的栽種模式。消費者一路陪伴，沒有消費者的支持力量，銀川無法度過『如此孤獨又漫長的等待與學習』。

別具巧思的米蟲大會，從花東到台北，串聯大家的米食記憶與感動，邀請大家露個臉、見個面、聊聊天、吃便飯，讓你收穫滿滿…

時間	節目主軸	品味方式
09:00~09:30	報到	歡迎光臨我們精心布置的會場。
09:30~10:20	① 米蟲見面會 ② 古早味爆米香 用最新鮮的有機米，找來小型爆米花機，現場勁爆分享。	聊天、喝茶、吃米花。
10:30~11:30	食米樂 食米小常識與有機的堅持	講師的專業分享，人人都是米食達人。
11:30~12:00	米粒種子大變身	米粒小創作，小小紀念物。
12:00~13:30	有機健康米食	銀川有機米的經典餐食
13:30~	期待米蟲再相會	

★ 本活動徵求給薪義工，意者請洽活動承辦人。

- ◎報名費用：500元（含場地、講師費、點心、午餐、教材等）
- ◎活動地點：臺北市非營利組織NGO會館（台北市青島東路8號）
- ◎報名熱線：02-2394-5029(分機33)曾淑莉小姐
（請以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！）

◎注意事項：

1. 三天內完成繳費，連同「報名表」及「匯款收據」傳真至02-2392-0974。活動通知的方式請擇一勾選書面郵寄或電子信箱。
2. 經報名繳費，概不受理退費。

米蟲大會 報名表				
參加場次	<input type="checkbox"/> 週間場次：102年1月11日（週五） <input type="checkbox"/> 假日場次：102年1月12日（週六）（請擇一場次勾選！）			
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	餐食需求	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 全素 <input type="checkbox"/> 奶蛋素
聯絡電話	(白天)		(手機)	
活動通知方式	<input type="checkbox"/> 郵寄地址 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電子信箱 _____ ★基於環保考量，請盡量配合選填電子信箱。			
郵政劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明【參加場次日期】及「參加者姓名」。			

◎報名表格請放大影印填寫，或以空白紙張謄寫相關資料。