

糖尿病宴客食譜

◆ 示範/王靜慧、鄭明珠 攝影/李進榮 企劃/江欣怡

五彩拼盤

材料：素羊肉末、鳳梨丁、毛豆仁、素蝦粒、香菇末澆頭、珊瑚草二兩、綠竹筍、蘆筍、白胡椒、醬油、金桔醬

作法：

- 1.珊瑚草放入兩碗水內煮糊。
- 2.加入素羊肉末、鳳梨丁、毛豆仁、素蝦粒、香菇末澆頭等五彩材料，加入適量的白胡椒及醬油。
- 3.倒入鋪好保鮮膜的方形模型裡，使之冷卻備用。
- 4.將綠竹筍煮熟，蘆筍燙熟。
- 5.將珊瑚凍切片裝盤，與綠竹筍及蘆筍搭配成冷盤，附上金桔醬作為沾料，即成為宴客的冷盤菜。



綠椰猴菇

材料：猴頭菇罐頭一罐、草菇四兩、薑片、綠花椰、九層塔（辣椒少許）

調味料：醬油膏、素沙茶、糖

作法：

- 1.綠花椰川燙，擺在盤外備用。
- 2.猴頭菇擠乾水份加醬油膏、沙茶調味，而後用油鍋煎黃，陸續放薑片、辣椒、草菇，翻炒數下加入調味料，包括醬油膏、沙茶、少許糖、少許水，使成為醬汁。
- 3.起鍋前加入九層塔後，即可盛盤放在綠花椰邊，多種風味俱全。



素鵝

材料：腐皮兩張、白豆包三片、麵糊少許；**餡料：**香菇絲、木耳絲、金針菇、榨菜絲少許

調味料：醬油、醬油膏、白胡椒、香油

作法：

- 1.內餡：將少許油放入油鍋內，先炒香菇絲爆香後，再加入醬油二湯匙、白胡椒一茶匙。再陸續放入木耳、金針菇、榨菜等炒熟，關火，加入一湯匙香油備用。
- 2.半圓型腐皮兩張，互相對放使成爲一圓形，但相接處要重疊。
- 3.三片白豆包淋少許醬油膏調味。
- 4.二分之一的豆包平鋪在豆皮中央，豆包上擺上炒好之餡料，另一半豆包再蓋在餡料上。
- 5.豆皮的前後左右刷一些麵糊後，便把素鵝捲包整齊。
- 6.在平底鍋內放入少許油，將素鵝捲包以小火煎黃切斜片，裝盤上桌後便可食用。



腰菱籠

材料：芋頭一個、腰果、玉米筍、菱角、西洋芹、紅甜椒、薑片、太白粉各少許

調味料：鹽

作法：

- 1.芋頭約半斤切細絲，拌入三兩太白粉(約三湯匙)，取兩個鐵飯碗，在一鐵碗內鋪上一層芋頭絲，並用另一碗重疊緊壓，入油鍋炸酥備用。
- 2.腰果、菱角油炸熟備用，西洋芹切小片，玉米筍剖半川燙。
- 3.少許油加入油鍋內，爆薑片後，加入菱角、少許水加鹽，滾後，以太白粉薄薄勾芡，關火後再加入西洋芹、玉米筍、腰果、切好之紅甜椒，拌勻裝入做好之芋頭絲籠裡，即成美觀可口的宴客菜。



營養師的話

赴宴聚餐是免不了的社交生活方式，平日血糖控制良好的病患，仍可適時參與社交活動，對於外燴餐飲內容、選菜方式、進食技巧應有確實了解。大部分前菜是拼盤，可選擇食物纖維較高之食材，如食譜五彩拼盤之珊瑚草、蘆筍、綠竹筍即是，並避免攝取額外油脂類食物如：沙拉醬。而除了食材外，往往醬料也易含過多油脂、鹽分、糖等，攝取過多則長期高血糖，易造成體內臟器功能負擔，而糖尿病併發慢性病罹患機率較高，若是在家宴客建議烹調時盡量選用代糖，甚至減少油炸烹調方式。而宴客食物當中若有澱粉類食物，如芋頭、菱角等，必須減少當餐之飯或麵量，如攝取菱角12粒約80，克相當於需減少1/4碗飯，而當餐食有勾芡烹調時，需注意會攝取過多熱量，切記堅果類是油脂類食物，必須計算在每日油脂類攝取量內，是糖尿病患素食者飲食需注意事項。