

# 年菜大變身，營來健康

## 讓冰箱剩餘年菜，搖身成為健康好食材

營養組/莊鯉 組長

### 前言

農曆新年是家人團聚、共享美食的重要時刻，「年菜要有剩」才能象徵年年有餘，這是老一輩長久以來的年節習俗。

隨著年節過後，冰箱中往往堆滿各式各樣的年菜，讓婆媽們常常面臨抉擇，想丟棄又覺得浪費、全部吃完又擔心害怕高油、高鹽、高熱量對健康所造成的負擔。結果導致將年菜反覆加熱或久放未食用，這樣反而增加了食品安全與健康上的風險。

透過正確的年菜選擇、保存與再料理的方式，冰箱內的年菜不再成為我們胃腸與身體代謝上的負擔，而是能轉化成為營養均衡及可安心食用的日常餐點。

### 年節飲食從「挑對食物」開始

在準備或選購年菜時，建議掌握以下三項原則：

#### 1. 選擇原型食物，減少高度加工食品：

高度加工、調味複雜的年菜，往往會含有較多的油脂、鈉與添加物；以原型食物為主（如肉類、魚類、蔬菜、豆類），將有助於我們後續將其調整為健康的料理。

#### 2. 保留烹調的彈性：

如果已經油炸過或是焗烤的料理，能再變化的空間就有限；所以清燉、白切或基礎滷製但沒有過度調味的料理，比較適合年後再加工利用。

#### 3. 留意保存與食品安全：

食材越單純、越容易分裝保存，越能降低反覆加熱與變質的風險。

### 年菜再料理：兼顧營養與胃腸負擔

年菜常見的肉類與主食，只要稍微做調整，就可以延續食物的美味，並可降低身體的負擔，以下教導大家幾道剩餘年菜簡單的作法：

#### ◆ 全雞：

「鹹水雞」可去皮後與根莖類蔬菜一同燉煮，提供優質蛋白質並減少油脂攝取。「烤雞」可切小塊與小黃瓜或玉米筍等一同煎熟，蔬菜吸取烤雞本身釋出的香料，則不需再添加過多的調味料。

#### ◆ 豬肉：

選擇瘦肉部位，瀝掉原有的滷汁，可切片後與菇類、高麗菜快炒或清燉。

#### ◆ 魚料理（年年有餘）：

建議料理方式採全魚煎熟後撒上些許胡椒鹽，隔餐復熱可加入櫛瓜、彩椒等做成紅燒魚。

#### ◆ 糕點與蘿蔔糕（年年高升）：

屬於精製澱粉，建議少量食用，避免油煎，可切小塊加入湯品中，以降低油脂負擔。



## 年菜處理實用技巧

- 依單次食用量進行分裝冷藏或冷凍，避免反覆解凍與加熱。
- 一次只加熱要吃的份量，吃不完不再回鍋。
- 減少原有醬汁，以清燉、汆燙或少量調味方式重新料理。

## 年後飲食建議掌握以下方向

- 低油、低糖、低鹽、適當熱量、增加蔬菜與膳食纖維，達到營養均衡。
- 清淡飲食有助於減輕腸胃道負擔，降低腹脹、消化不良與血糖波動的風險。
- 烹調方式建議：多選擇煎、煮、炒、蒸、燉（少油）；應減少油炸、焗烤
- 同時應避免刺激性過多飲食，以免造成消化腸道負擔，例如：辣椒、碳酸飲料等，酒精性飲品也應該節制或是避免。
- 再次提醒，考量食品的安全性，食材該丟就要丟，我們的身體不是垃圾桶。  
如食物有以下情況時，建議就要直接丟棄，千萬不要勉強食用：
  - 食物出現發霉情形。
  - 無法確認已冷藏或冷凍的時間。
  - 冰箱內食物產生異味。
  - 食物已復熱一次仍未食用完畢。
  - 親友送禮後，無法確認保存條件與期限。

健康不是極端的限制，常有民眾誤以為健康飲食等於「完全不加鹽」或「只能水煮」的方式。事實上，健康飲食的核心在於適量調味、正確烹調與長期可行性，能夠持續執行的飲食方式，才是真正有助於健康的選擇。

年節飲食不必追求完美，只要掌握「挑得對、存得好、煮得巧」三個原則，就能讓年菜從負擔轉為健康食材。我們平常除了維持正確的飲食態度外，更需要搭配規律的作息、適度的身體活動、維持良好的生活型態等，如此才能延續身體的健康。

### 示範菜單：菇菇雞肉鍋

☆ 食材：雞肉塊、大番茄、綜合菇、玉米

☆ 營養特色：提供優質蛋白質、適量醣類、低脂肪及豐富膳食纖維，是年後調整飲食的清爽選擇。



### ~ 營養師小叮嚀 ~

年節期間飲食型態改變如大吃大喝、重口味、多油膩等，是造成腸胃不適、血糖波動與體重增加的常見原因。建議民眾在享用年菜的同時，也留意每日蔬菜攝取量、飲水充足(白開水)與規律活動。

## 2026 年春節門診公告

本院2/16(一)除夕-2/19(四)初三開設春節特別門診，2/20(五)初四恢復正常門診！

休診期間，如有醫療需求的民眾，可利用本院24小時急診服務。