開運年菜健康吃

文/營養科 趙佩君 營養師

農曆新年是個喜氣洋洋歡慶豐收的日子，在外求學或工作的家人都會回家團聚，圍爐聚餐更是為大家所重視，吃對了「年菜」包你健康又開運，以下我們提供八道健康養身的年菜~

第一道年菜:步步高升、好彩頭

冬季是白蘿蔔的盛產季節，應景的蘿蔔糕成了家家戶戶都要吃的年菜點心，「少油」是現代人健康飲食守則，不妨以蒸代煎在上面撒上青蔥提味，一樣吃出好滋味。一片五十公克蘿蔔糕熱量約70大卡，4塊蘿蔔糕=1碗飯，需要減重或控制血糖的人，千萬要算好分量喔！吃菜頭糕討個好彩頭、步步高升、一路發！

第二道年菜:生意昌榮、年年有餘

過年吃魚，年年有餘，有著「積善之家，慶有餘」的涵義，最重要的就是端上桌的魚必須是一整尾的，而且不可以吃完，才符合「年年有餘」。吃鯧魚運途「昌」，而且鯧魚刺少肉厚、滋味鮮美，老小皆適合，以青蔥、辣椒、薑蒜紅燒的鯧魚，有著繽紛喜氣的元素，很受婆婆媽媽們歡迎。但有痛風的人，請以黑鯧代替白鯧，以減少普林的含量。

第三道年菜: 圓圓滿滿、長壽平安

在台灣每年11～3月是芥菜的產季，芥菜俗稱「長年菜」吉祥討喜，吃長年菜也象徵著平安、長壽的意思，其富含硫代配醣體（glucosinolates）而帶有苦味，食用芥菜有著苦盡甘來的祝福之意。烹煮之前先用鹽水川燙，可去除部分苦味，再佐以干貝的鮮味入菜，一顆顆圓滾滾的珠貝落在碧綠芥菜上，味覺和視覺都享受到了。正常乾燥干貝應為淡黃色，選擇外型完整、無裂開或碎裂的干貝，摸起來乾燥、結實、硬度極高才是好的干貝。

第四道年菜: 三元及第、慶團圓

全家圍坐一桌吃年夜飯，俗稱「圍爐」，除夕夜圍爐吃著鏘鏘滾的火鍋，好不熱鬧，冷天取暖心也暖。建議以昆布、蔬果與大骨湯底，取代麻辣或沙茶湯底，沾醬選用新鮮的蔥、蒜、辣椒拌醬油為佳。配上任三種丸子，如魚圓、肉圓與蝦圓取意三元及第的好彩頭(市售丸子鈉鹽含量高，不可多吃)。想要火鍋養身吃，可以新鮮蔬菜多吃，精緻澱粉主食(烏龍麵)，替換成高纖維的根莖類食物(山藥、南瓜)，選擇低脂鮮肉(雞肉、鯛魚片)取代加工火鍋料(鑫鑫腸)。

第五道年菜: 呷雞起家、全家福

「雞」與閩南語的「家」同音，吃雞代表著「起家」。年菜中一定會吃全雞，不只代表全家福，也表示有頭有尾。推薦竹笙香菇煲雞湯，竹笙代表著竹報平安，雞與"吉"念法相近，亦有吉利的意思。竹笙應選形狀完整，傘裙沒有破損，白偏黃的色澤，結實帶彈性者品質較好。

第六道年菜: 諸事大吉，平安如意

過年吃豬，諸事大吉，豐足如意。其中紅燒蹄膀是台灣常見的年菜，外型呈現團狀，具有年節「闔家團圓」的意喻，同時代表「大富大貴」，圍爐年菜特別討喜，聰明的吃法就是避開肥肉，只選瘦肉部分食用。紅燒蹄膀通常加入福菜、筍絲一起滷製(烹調前需多次換水，以減低酸鹹度)。

第七道年菜: 四季發財，財源廣進

任選四種食材，五顏六色的搭配，代表斑斕的四季，吃了四季發財，整年財源滾滾。可炒、可燴、可涼拌，全看各位婆婆媽媽們的功力。大魚大肉吃膩時，不妨來道清香的涼拌菜，將芹菜(綠色-春天，欣欣向榮)、黃椒(黃色-夏天，明亮的鮮黃)、胡蘿蔔(紅色-秋天，楓紅片片)和豆皮(白色-冬天，清冷銀白)，切絲加入適量鹽、生抽、糖、香醋、花椒粉、白芝麻等拌勻，就是一道應景簡單又味美的年菜了。

第八道年菜: 喜氣洋洋，財庫有餘

鮮豔色彩的蝦子，又稱蝦魚，音同「全餘」，不僅紅色喜氣，蝦子長長的鬍鬚以及彎彎的身子看起來像是老人，因此蝦子代表著希望能活到腰都彎了的年紀，長壽的祈願。「滑蛋蝦仁豆腐煲」是道老少咸宜的年菜，紅白相間的大蝦仁，配上香嫩的豆腐，淋上金黃色的滑蛋，光是賣相就貴氣十足，此菜推出必受歡迎。買蝦子時應檢查蝦頭是否有脫落，外表具鮮明的光澤，沒有腐敗臭味或異味為佳。

農曆新年也叫春節，歡喜吃團圓年夜飯，乃慰勞一年來工作的辛苦外，同時感激上蒼的垂憫，並祈求來年豐收。吃年夜飯時要剩下一些「隔年飯」留到初一吃，以表示歲有餘糧年年食不盡之意，且圍爐時要慢慢的吃，取其長長久久的意思，最後祝福大家新年快樂，萬事如意。