



# 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 106 年 5 月 23 日星期二

## 新北市營養師公會【端午節惜食創意料理】食譜

(本食譜由臺北慈濟醫院營養師設計)

### 菜名：粽香米漢堡 (素食)

食材：

1. 粽子(取糯米部分)：150 g
2. 雞蛋：半顆
3. 素肉排：15 g
4. 小黃瓜：10 g
5. 萵苣：15 g
6. 大番茄：25 g
7. 油 1 湯匙



作法：

1. 粽子的糯米與內餡分開，留下糯米的部份。
2. 糯米揉成球狀，再用手掌壓扁成糯米餅。
3. 鍋熱放入少許油，將糯米餅兩面煎一下，素肉排兩面煎一下。
4. 小黃瓜切片、大番茄切片。
5. 雞蛋打散後煎熟。
6. 將素肉排、雞蛋、萵苣、小黃瓜、大番茄等夾入兩片糯米餅中，米漢堡就完成了。

營養分析：醣類 47 g，蛋白質 10 g，脂肪 20 g，熱量 430 大卡。

備註：若食用葷食可以將米漢堡裡的素肉排換為肉排。



## 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 106 年 5 月 23 日星期二

### **菜名：粽香燒賣佐莎莎醬 (素食)**

(素) 糯米燒賣食材：

1. 粽子 4 個 (一個約 180~210 g)
2. 乾香菇 4 朵 (約 6 g)
3. 海帶 (任何剩餘食材皆可運用) 40 g
4. 杏鮑菇 (任何剩餘食材皆可運用) 20 g
5. 紅蘿蔔 30 g
6. 油 10 g
7. 餛飩皮或燒賣皮 28 片



作法：

1. 乾香菇泡水備用。
2. 粽子拆開為內餡及糯米，糯米微波略加熱使其軟化。
3. 內餡搗碎備用。
4. 紅蘿蔔及泡軟的香菇切碎後以油炒香。
5. 杏鮑菇及海帶切碎。
6. 粽子內餡、糯米、炒香過的紅蘿蔔、香菇及其他配料混和在一起作為餡料。
7. 取一片餛飩皮，舀入約 30g 的餡料，慢慢從外到內收攏外皮，最後用虎口收緊燒賣口，捏緊後用手輕輕把外緣的一圈往外翻出。
8. 放入蒸籠或電鍋，蒸約 12~20 分鐘即可。
9. 可於燒賣頂端放置蔬菜增加青菜攝取。

營養分析(一個燒賣)：醣類 10 g，蛋白質 1.8 g，脂肪 1.8 g，熱量 61 大卡。

### **(素)莎莎醬食材：**

牛番茄 2 顆 (約 180 g)、黃甜椒 1 顆(約 85g)、紅辣椒 1 支、香菜 1 小把、檸檬 1/2 顆(約榨出 15g 檸檬汁)、鹽 1/3 茶匙、黑胡椒粉 1/8 茶匙，

步驟：

1. 紅辣椒去仔切碎。
2. 大番茄去籽去汁切碎、黃甜椒切碎、香菜切碎。
3. 檸檬搾出汁備用。
4. 所有備料混合均勻即可。

營養分析：醣類 17 g，蛋白質 2.7 g，脂肪 0 g，熱量 80 大卡。