

端午節飲食建議與食譜

新竹台大分院新竹醫院 陳姿羽營養師

「五月節，肉粽節。阿嬤的肉粽上親切。竹仔葉，包肉粽。燒燒來食上界芳。」越接近端午節，越是可以聞到陣陣的粽子香，此時卻擔心著病友們這段期間的血糖值；以病友為中心、給予個別化介入，並兼具知識、溝通和尊重之下，端午節飲食建議更是需要透過專業的衛教，使病友學以致用於日常生活，讓他們開心卻不放「粽」的與家人共度佳節。

一、粽子種類介紹

根據粽子的做法，主要可分為北部粽、南部粽、湖州粽、客家粽及鹼粽等（表一）。

(一) 北部粽：生糯米先拌炒餡料(如五花肉、竹筍、香菇、紅蔥頭、菜脯等)，炒熟後再包進竹葉(筍殼葉)中，最後放進蒸籠蒸煮，口感多為粒粒分明，像是有粽葉的立體油飯！

(二) 南部粽：生糯米（或半熟糯米）

直接包食材（如：五花肉、香菇、花生、魷魚、栗子、干貝等各家不同）進竹葉裡（麻竹葉），放入水中滾煮，口感會因長時間水煮較為軟綿。

(三) 湖州粽：為長條形，有鹹的及甜的兩種；鹹粽用泡過醬油的圓糯米，直接包進五花肉及一塊豬油；甜粽則以棗泥或豆沙為餡料再加一塊豬油，以水煮的方式，口感較為香軟。

(四) 客家粽：又稱作板粽或裸粽，將糯米粉（和在來米粉）做成麵團後，包入炒過的餡料（如：豬絞肉、蝦米、香菇、紅蔥頭、菜脯等），放進蒸籠蒸煮，口感多為軟Q，像是三角菜包！

(五) 鹼粽：又稱作粳粽，有原味及包餡的；用泡過鹼油的圓糯米，直接包入竹葉裡或加入紅豆餡，放入水中滾煮數小時，口感相當軟Q；原味的多搭配砂糖、蜂蜜或煉乳食用

表一、「粽子種類介紹」

種類	特色	口味	配料/常用沾醬
北部粽	熟飯蒸煮	鹹	五花肉、香菇、竹筍、紅蔥頭、菜脯等 沾醬-甜辣醬
南部粽	生米水煮	鹹	五花肉、香菇、花生、魷魚、栗子、干貝等 沾醬-醬油膏及花生粉
湖州粽	圓米水煮	鹹	五花肉+豬油
		甜(包餡)	棗泥或豆沙+豬油
客家裸粽	米粉蒸煮	鹹	豬絞肉、蝦米、香菇、紅蔥頭、菜脯等； 以糯米粉取代糯米
鹼粽	鹼米水煮	甜(原味)	(無餡料)，沾醬-蜂蜜或砂糖或煉乳
		甜(包餡)	餡料-紅豆餡(紅豆、砂糖及油)

二、粽子營養分析(單位：1顆)

種類 [品牌]	重量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)
北部粽 [億 X 御坊]	160	354	11.5	13	47.7
北部粽 [南 X 立香]	190	427	16	13	62
南部粽 海鮮干貝粽 [媽 X 魚]	180	532	15.7	20	73
湖州粽-鮮肉粽 [蔡 XX 老店]	250	637	17.5	39.8	52.3
湖州粽-豆沙粽 [蔡 XX 老店]	230	661	20.7	42.8	48.3
客家粿粽 [紅 X 食府]	80	148	5	5.5	20
原味鹼粽 [南 X 立家]	100	134	3	-	30.5
豆沙鹼粽 [南 X 立家]	100	277	4	13	36

※以上的分析以市售營養標示為主，由此可知一顆粽子的醣量約 2-5 份，再根據配料、作法及重量的不同，脂肪含量和熱量更是大相逕庭。

三、端午節飲食建議

1. **始「粽」如一**：一天最多一顆，取代當餐的主食，並搭配至少一份蔬菜，烹調方式建議以燙、涼拌及煮湯為主，以增加膳食纖維攝取。※註：越大顆、餡料越多者，醣類含量越多，如南部粽及豆沙粽等，建議一天半顆即可。
2. **選擇很「粽」要**：可以選擇含纖量較高之五穀米粽或燕麥粽，配料選擇以低脂肉或瘦肉為優先；不使用沾醬(※原味鹼粽則半顆配 1 湯匙蜂蜜或煉乳為上限)。
3. **先菜後「粽」**：粽子為糯米所製，其支鏈澱粉多、不易消化，易發生胃痛、脹氣、泛胃酸等不適症狀，建議可以先吃蔬菜後，再細嚼慢嚥的吃粽子，並多咀嚼幾次，增加澱粉酶消化，減少消化不良的症狀。
4. **運動不增「粽」**：吃完粽子後可以多散步，以促進腸胃蠕動，並保持良好的運動習慣，每周至少 3 次，每次至少 30 分鐘，避免體重增加。

四、健康粽食譜範例 (1 人份)

(一) 不“糖突”高纖粽													
對象	針對想吃粽，卻擔心血糖問題者；纖維攝取不足者。												
食材	花椰菜 100 克、豬腱肉(後腿)35 克、乾香菇 1-2 朵、菜脯 10 克、油 10 克、蝦米 4 克、蒜末 4 克、洋車前子粉 3 克、醬油 3 克、五香粉 0.5 克、白胡椒 0.2 克。 {以上重量為可食生重}												
作法	<p>①【花椰米材料】</p> <ol style="list-style-type: none"> 將花椰菜去外葉切小塊清洗乾淨；用調理機打碎再加洋車前子粉。 熱油後加入蝦米和蒜末，中大火炒出香氣後加花椰菜米、胡椒粉、醬油、五香粉拌炒備用。 <p>②【配料】</p> <ol style="list-style-type: none"> 乾香菇及菜圃洗淨後泡水；豬腱肉切小丁備用。 熱油後加香菇、醬油，加水加熱到軟；另起鍋加入蒜末、菜圃、豬腱丁及醬油炒熟。 <p>將上述食材（①和②）包入粽葉中，之後將包好的粽子放入電鍋，外鍋加兩杯水煮熟。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>												
成品	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>重量 (g)</th> <th>熱量 (kcal)</th> <th>蛋白質 (g)</th> <th>脂肪 (g)</th> <th>醣類 (g)</th> <th>膳食纖維 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>170</td> <td>210</td> <td>10.3</td> <td>13.9</td> <td>15.1</td> <td>9.1</td> </tr> </tbody> </table>	重量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)	170	210	10.3	13.9	15.1	9.1
重量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)								
170	210	10.3	13.9	15.1	9.1								

(二) 紫薯西米粽													
對象	糖尿病腎病變、慢性腎臟病或糖尿病患者。												
食材	西谷米 22.5 克、白砂糖 2.5 克、油 2 克、水 5 克、 紫地瓜 16.5 克、椰漿 7.5 克。 {以上重量為可食生重}												
作法	<p>①【外皮】 將西谷米、白砂糖及油攪拌均勻，分次加入水，靜置至少 10 分鐘（直到水分吸乾）。</p> <p>②【內餡】 將紫地瓜去皮後切塊，蒸熟後壓成泥，加入椰漿後攪拌均勻備用即可。</p> <p>將上述食材（①和②）包入粽葉，葉子可先於表面抹油，避免沾黏，之後將包好的粽子放入冷水裡以中小火煮 35 分鐘，燜 5 分鐘即可。</p> 												
成品	 <table border="1" data-bbox="456 1355 1294 1529"> <thead> <tr> <th>重量 (g)</th> <th>熱量 (kcal)</th> <th>蛋白質 (g)</th> <th>脂肪 (g)</th> <th>飽和脂肪 (g)</th> <th>醣類 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45</td> <td>150</td> <td>0.6</td> <td>8.3</td> <td>1.6</td> <td>29.9</td> </tr> </tbody> </table>	重量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	飽和脂肪 (g)	醣類 (g)	45	150	0.6	8.3	1.6	29.9
重量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	飽和脂肪 (g)	醣類 (g)								
45	150	0.6	8.3	1.6	29.9								

端午佳節粽葉飄香，粽子是端午節的應景食物，透過對粽子的種類認識，及其營養分析及份量代換，可以簡單地自製健康粽子；不再只是限制個

案的飲食內容，而是讓他們彈性運用於生活中，對醫病關係更是增添不少信任感！