



低升糖指數電子鍋料理—— 鮭魚什錦菇飯



食譜作法請見
左側 QR-Code

◆ 營養室營養師 彭惠鈺

門診時常常有人問什麼是低升糖指數飲食？低升糖指數飲食也就是大家常聽到的 Low GI。升糖指數(Glycemic index, GI)，是指食物對增加血糖快慢的影響力。食物的 GI 值越低，表示食物消化後比較不容易造成血糖上升，反之 GI 值越高的食物，消化後就很容易造成血糖快速上升。低升糖指數飲食的好處：較有飽足感且較不容易餓、可避免吃過量、有效減輕體重、可協助管理好血糖值，並降低得到心血管疾病、高血壓、糖尿病及其併發症的危險性。

食物的 GI 值如何判斷呢？簡單的判斷方式，就是只要含有豐富纖維、少量或不含澱粉的食物，基本上都是屬於低 GI 值的食物。食物的纖維含量愈高，GI 值愈低。增加食物複雜度，也可調整食物的升糖指數。如何簡單又能增加食物複雜度呢？可多利用全穀類與蔬菜等高纖食材，來增加纖維質，達到延緩血糖上升速度及增加飽足感的目的。

因此，今天為大家準備的主題是「低升糖電子鍋料理——鮭魚什錦菇飯」。利用糙米及菇類等高纖食材，而且使用的食材和設備都很簡單，在家也能輕鬆煮出營養美味的低 GI 高纖飯。



■ 作法及營養成分

材料 (2 人份)：

A. 食材

毛豆 100 公克、鮭魚 80 公克、糙米 140 公克、黑米 20 公克、胡蘿蔔 40 公克、木耳 40 公克、柳松菇 40 公克、美白菇 40 公克、水 0.8 杯

B. 調味料

日式醬油 1 大匙、黑胡椒 1/4 茶匙

作法：

1. 食材處理：鮭魚切小塊並以黑胡椒醃過，胡蘿蔔、木耳、切絲，柳松菇及美白菇洗淨撥小朵狀。
2. 米洗淨後瀝乾放入電子鍋內鍋，加入 0.8 杯水及 1 湯匙日式醬油攪拌均勻。
3. 依序放入：木耳、胡蘿蔔、美白菇、柳松菇、毛豆、鮭魚。
4. 將電子鍋打開，放入內鍋，按下煮飯鍵即可。
5. 等飯煮好以後，取出鮭魚，先把菇類跟米飯攪拌均勻。
6. 裝盤後將鮭魚擺在飯上即可。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	452
蛋白質 (克)	21.3
脂肪 (克)	9.9
醣類 (克)	70.6
膳食纖維 (克)	8.9