



# 低油高纖輕食豆漿拌麵



食譜作法  
請見左側  
QR-Code

◆ 營養室營養師 許培羣

天氣炎熱沒有胃口，需要簡單、快速、清爽又健康的飲食來振奮食慾，現代人因生活忙碌，常為了方便而選擇外購飲食，可是外食普遍有肉類、油脂過多及蔬果太少的問題，無形中造成飲食不均衡的健康危機，如熱量、油脂、鈉攝取量偏高、維生素不足及膳食纖維過少等現象，使得三高等慢性病的罹患風險提高。今天要教大家運用新鮮的食材及簡單的設備，製作低油高纖健康料理－豆漿拌麵。

## ■ 作法及營養成分

### 材料（1人份）

#### （一）豆漿拌麵：

燕麥麵 60 公克、玉米筍 30 公克、乾香菇 5 公克、秋葵 40 公克、小番茄 20 公克、雞胸肉 30 公克、蛋半顆

#### （二）拌醬材料：

洋蔥 30 公克、山藥 20 公克、無糖豆漿 50 毫升、蒜頭 2 瓣、黑芝麻 5 公克、橄欖油 0.5 茶匙、鹽 0.25 茶匙



### 作法：

1. 首先，先將所有食材清洗乾淨。
2. 洋蔥剝皮、乾香菇泡軟後切片、玉米筍及小番茄切對半備用。
3. 製作水煮蛋：冷水下雞蛋煮，計時 10 分鐘，取出放入冷水降溫 5 分鐘，剝去外殼切成兩半備用。
4. 川燙食材：將秋葵、玉米筍、香菇片、洋蔥、山藥燙熟撈起備用。
5. 雞胸肉川燙後手剝細絲備用。
6. 拌醬製作：將洋蔥、山藥、豆漿、蒜頭、黑芝麻、橄欖油、鹽等食材用電動調理棒打勻成為拌醬備用。
7. 煮麵：備滾水將燕麥麵放入煮 5 分鐘撈起，以冷開水漂洗至無黏液感盛盤備用。
8. 將煮好的麵盛盤後加入拌醬，再依序將燙好的食材、雞肉絲、水煮蛋擺盤後即完成。

本次為大家示範的料理－豆漿拌麵運用多樣性的食材以獲取足夠的蛋白質、維生素及礦物質，烹調處理利用清燙方式以減少油脂使用，拌醬製作運用食材原味互相混搭來取代傳統重口味拌醬以降低鹽份攝取，口味清爽，在炎熱的夏天，是道營養健康又簡單製作的料理。

營養成分（1人份）：與市售涼麵比較

品項	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (公克)
豆漿拌麵	431	59	24	11	499	8.4
市售涼麵	531	67	14	23	752	—