

# 減醣家常菜 糖尿病也能享用美味台菜

整理／洪詩茵 圖文摘自／時報出版《黃婉玲的減醣家常菜：56道融入老台菜技法的減醣佳餚，輕鬆打造日日豐盛餐桌》

糖尿病是台灣最普遍的慢性病之一，然而，罹患糖尿病就代表美食絕緣嗎？看多了周遭親友與糖尿病的相處，台菜教母黃婉玲提出另類看法，顛覆一般人對台菜多油、多鹽、酸味強的認知，出版《黃婉玲的減醣家常菜》推廣老台菜的養生價值。

「我這幾年推廣老台菜，提倡飲食復興運動，就是主張讓飲食技法回歸過往，『重視原味，減少調味料』，以食物自身滋味互相撞擊產生美味，取代如今多鹽、多油、多糖的烹調方式。若能以老

台菜的邏輯製作適合日常的美味家常菜，吃的是組合而非單一食材，飲食就能繽紛、多元、美味……我認為餐桌上的平等與滿足，是人人應得的權利。吃得太平淡無味，其實也算是一種輕微的折磨，能透過巧妙的組合讓每一餐都變得繽紛、可期待，既節制了飲食，又不會和美食絕緣，對於大家都是福音。」台菜教母黃婉玲如是說。

她在新書的前言中分享：前些年外子出現糖尿病症狀時，有了公公的經驗，我要求他盡量不要外食，三餐由我來料理。可是外子在外工作，有時連晚餐都在外面解決，應酬更是難免，這好意讓他有些為難，一再強調「我都盡量挑青菜吃」。可是，餐廳提供的青菜為了外表油亮青翠，總會加入太多油，只吃青菜也不健康，況且自我節制飲食並不容易。



台菜教母黃婉玲用最熟悉的台味，讓大家健康品美味！（圖片來源／黃婉玲的烹飪教室 FB 粉絲專頁）

幾經溝通，最後外子妥協，由當時較多空間的我做便當送給他吃。我則以琳瑯滿目的菜色吸引他的食欲。剛開始他抱怨「菜別擺那麼多，都看不到飯了」，一段時間後便當盒帶回來常剩下白飯，「菜吃完就吃不下飯了」。先生的同事還笑說「這哪裡是減肥餐，種類多變又美味的菜餚，根本是大餐啊」！

順理成章，我在便當底層鋪的白飯愈來愈少，菜色則以多變化欺騙外子的味蕾，用精湛的手藝和外子打心理戰。每次拿便當給外子，他總是喜孜孜的；晚上洗便當

盒時看到裡面剩下的白飯，我的內心則十分雀躍，問外子是否還吃水果，他竟然說「今天吃了七、八道菜很滿足，再吃水果就多了」。血糖指數在醫師的藥物控制配合下，也變得漂亮起來。

我認為餐桌上的美食，不應該是糖尿病的絕緣體；餐桌上的平等與滿足，是糖尿病患者應該得到的權利。如果吃得太平淡無味，其實也算是一種輕微的折磨，如果能化腐朽為神奇，透過巧妙的組合讓每一餐都變得繽紛、可期待，能夠節制飲食，糖尿病患者也不會和美食絕緣，對患者和家人都是福音。

黃婉玲在新書中介紹了五十六道台菜料理，邀請大家一起投入餐桌上的改變，追尋餐桌上的平等，平時就建立起健康的觀念，本文精選其中三道台菜食譜共享，邀請大家一起做台菜，吃得健康，生活就快樂。



## 【炸菜丸】

炸菜丸是我幼時的美好記憶。五十年前街頭巷尾都有賣炸菜丸的攤子，媽媽一大早就買一碟炸菜丸回來當早餐，大人吃清粥配菜丸和醬菜，小孩子嘴刁、挑食，早餐餐桌上各式蔬食料理有許多藉口成為拒絕往來戶，炸菜丸卻好吃到我可以單吃，裡面有很多紅蘿蔔和豆芽，吃起來很甘甜，意外讓我胃口大開。

小時候覺得菜丸個頭不小，長大後發現原來它不大，一顆菜丸裡的青菜包羅萬象，紅蘿蔔、豆芽菜、高麗菜、芹菜、韭菜輪番上陣，混合起來激盪的香氣讓人垂涎，尤其是芹菜香。

如今賣炸菜丸的攤子愈來愈少，當我想和朋友聯誼時就會準備炸菜丸，手裡不斷擠著一顆顆菜丸下鍋炸，時而用筷子戳戳菜丸看是否炸熟了，熟了就撈起來瀝油。每次菜丸一上桌，朋友就爭相夾筷搶吃一空，甚至要求多炸一點，準備帶回家和家人分享，因為家中小孩只喜歡吃炸菜丸而不吃蔬菜。後來朋友們都來和我學做菜丸，希望讓孩子們認識蔬菜的美好，慢慢接受更多蔬菜料理。

老祖先真的很聰明，發明了炸菜丸，解決小孩不喜歡吃蔬菜的困擾，剛起鍋時吃，燙燙的卻很酥脆，放涼了軟軟的也容易入口。若沒吃完下一餐想回味

酥脆的口感，放烤箱烤一下就行了，甚至搖身一變成為極方便的派對小食。

餐桌上有菜丸登場時，當天的餐桌菜色我通常會刻意安排素雅些，搭配少量的主食，燙一些青菜相輔，或者端上簡單料理的肉類，讓整餐的口味更加淡雅，所有滋味都以菜丸為主角，不喧賓奪主，讓味蕾得以休憩。

● 份量：10 人份

● 食材：

高麗菜	600 克
紅蘿蔔	145 克
豆芽菜	380 克
韭菜	60 克
芹菜	138 克
鹽	1 大匙
白胡椒粉	1 茶匙
豌豆粉或麵粉、酥脆粉	約 3 杯
水	約 1 杯

● 做法：

1. 所有蔬菜洗淨，高麗菜切碎、紅蘿蔔去皮刨絲後切碎。
2. 芹菜切成小粒、豆芽菜切成段，韭菜切成小截（與豆芽菜相似尺寸）。
3. 將所有切好的蔬菜放入大盆中用手抓、拌，混勻。
4. 加入一大匙鹽、一茶匙白胡椒粉調味。
5. 以少量多次的方式，一點一點地加入豌豆粉（或麵粉、酥脆粉）。
6. 將粉與蔬菜攪拌均勻，攪拌過程適量加入水（約一杯），同時一邊用手拌勻、一邊捏壓，使蔬菜黏起來。
7. 取一大鍋，倒入油約七分滿，再開中火加熱。
8. 左手取菜將之擠成一坨圓球，右手以湯匙挖起菜球，放入油鍋炸。
9. 菜球裝到油鍋約八分滿時，爐火火力才轉至全開。
10. 讓菜丸炸至金黃色，隨即撈起瀝油。趁熱吃。

**備註：**粉與水需視手勁、空氣溼度做調整，若手勁愈大，青菜愈容易出水。

欲知菜丸是否炸熟，可用筷子戳一顆，不沾黏即為炸熟。

#### ◆ 營養師的話

透過蔬菜的攝取增加，轉而降低碳水化合物攝入，一直以來都是糖尿病友控制血糖的策略之一，但卻不是每個人都喜歡蔬菜類的食材。

透過老台菜的烹調手法做成的香脆順口炸菜丸，相信會讓許多糖尿病友攝取蔬菜的動機大增。菜丸中使用的材料，也都是對血糖控制有所助益的。

然而，因為裹粉油炸，澱粉與含油量稍高些，食用當餐應酌量減少半碗飯量，並搭配其他的少油烹調料理，如清蒸、滷、涼拌、烤等菜餚，以平衡當餐的澱粉和油量的攝取。

#### ◆ 食物分類

全穀雜糧類 (份)	17.0
蔬菜類 (份)	13.23
油脂類 (份)	15.0

#### ◆ 營養分析

醣類 (公克)	321.15
蛋白質 (公克)	13.23
脂肪 (公克)	75.0
總熱量 (大卡)	2012.52

### 【蔘瓜苦瓜鱸魚湯】

我的三舅來自於富裕的大家族，他跟我說過，他小時候最得不到外公諒解的就是「喜歡勇闖廚房」，探頭探腦看總鋪師們做菜，家丁見了總是催他離開，他還是賴著看。三舅認為看人做菜就像看一場秀。

當年勇闖廚房的三舅發現，長工吃的菜餚竟然和家裡餐桌上的不同，以為外公限定了長工們的菜色。問過廚房才知道，長工們阿舍菜吃久了，想家家的味道，便利用空檔在廚房裡做一些自己的家常

菜。長工們認為他們吃飯主要是吃飽，菜餚必須要下飯才會受歡迎，阿舍家的人勞動力低，必須吃得巧、吃得少，兩種不同需求的人，對菜餚的詮釋不會一樣。

三舅就是這樣吃到了蔘瓜苦瓜鱸魚湯，驚为天人的他忍不住告訴外公這道菜的美味。也許三舅天生是美食家，形容得太傳神，外公聽了很心動，要求廚房也做蔘瓜苦瓜鱸魚湯，彷彿忘了曾經禁止三舅前往廚房。

三舅說那時正值盛暑，暑熱降低人的胃口，蔘瓜苦瓜鱸魚湯一上桌，家族成員嚐了一口無不嘖嘖稱奇，滋味極為繽紛明亮，誘人脾胃，一鍋湯很快就被吃光了。

這道湯品非常甘醇可口，苦瓜也很入味，少了那特有的苦澀感，讓不敢吃苦瓜的人都能敞開心胸大啖，只能以「雅」字來形容，既開胃又有古風。

早期人們會自己醃蔘瓜，我小時候吃到這款湯品，蔘瓜是長工家醃的。現在很難找到自家醃製的蔘瓜，多是罐頭，味道略偏，但還是有小時候的影子，只是不夠渾厚、甘甜。

時代變化，醬菜類食品醃得好的人逐漸凋零，有些功夫就失傳了，現代人也比較不喜歡吃醃製品，



但偶一為之我認為無妨，想喝時就來一碗吧！

● 份量：四人份

● 食材：

鱸魚	1尾(約600克)
苦瓜	半條(約150克)
蔭瓜罐頭	1罐
米酒	1茶匙
水	1600毫升

● 做法：

1. 鱸魚洗淨後，切成約4公分塊狀，備用。
2. 苦瓜洗淨後去籽，切成厚度約1.5公分的半圓片狀。
3. 鍋中放入約1600毫升的水、切好的苦瓜片，開火滾煮。
4. 待苦瓜煮至八分熟，呈現略微透明的狀態時，隨即放入蔭瓜、蔭瓜汁與鱸魚，繼續煮至鱸魚熟透。
5. 倒入一茶匙米酒，即可上桌。

◆ 營養師的話

鱸魚的質地軟，很適合年長者食用。經常食用鱸魚不僅可以補充營養，增強機體免疫力，還可以降低心血管病變等糖尿病併發症風險。此外，鱸魚含有豐富的維生素與礦物質，並可促進胰島素分泌來調節血糖，對於糖尿病友來說是一種低脂的優質蛋白質食物。

苦瓜內含苦瓜皂苷、苦瓜素、多肽等，具有降低血糖與改善血脂等功能。

蔭瓜罐頭是加工的高鹽食品，一小罐蔭瓜含有4000毫克鈉(10克鹽)，多數在湯汁中，建議糖尿病友飲用湯品一碗即可(約180毫升)。

◆ 食物分類

豆魚蛋肉類(份)	9.0
蔬菜類(份)	2.5
油脂類(份)	1.0
水果類(份)	2.0

◆ 營養分析

醣類(公克)	12.5
蛋白質(公克)	63.0
脂肪(公克)	45.0
總熱量(大卡)	703



【絲瓜煎蛋】

早年很多人家會在庭院搭棚架種絲瓜，入夜後大夥兒一起坐在瓜棚下乘涼、聊天，是很簡單又滿足的生活日常，瓜棚則盛載了許多記憶，聆聽了許多絮語。

絲瓜長得快，就近採收後做成餐桌上的絲瓜料理，非常方便。加蝦米煮成絲瓜粥、絲瓜湯；切薄片悶炒；切滾刀塊再加點蝦皮同煮則增添一絲海味。切成薄片或切塊狀，做出來的絲瓜料理口感完全不同。

夏天吃絲瓜十分沁涼，有位長輩長年務農，天天在太陽下工作，深信絲瓜可以退火，每天吃兩條絲瓜是他的養生祕訣。確實，絲瓜富含水分與膳食纖維，是很好的營養攝取來源。

在當年的農村家庭，因為使用新鮮的雞蛋，絲瓜煎蛋是一道大菜，做法則有兩種，一種是乾煎法，一種是溼浸法。

乾煎法是將絲瓜片煮熟、瀝乾，打個蛋加入絲瓜

一起煎，吃起來很滑潤；溼浸法是絲瓜切薄片後，打個蛋，開小火一起煎，這時絲瓜水會流入鍋內，等絲瓜熟了，蛋也熟了，又因為絲瓜會出水，所以蛋是溼潤的，還會有一點湯汁。

絲瓜煮得很爛或不爛，沒有孰是孰非，只有做出來的絲瓜煎蛋口感不一樣。一道絲瓜煎蛋就有這麼多變化，十分有趣，大家可隨個人喜愛做變化，找到心中最喜歡的一款。

這道傳統的台式鄉野菜色極為誘人，利用極少的調味料帶出天然食材的鮮甜滋味，絲瓜煎蛋質地軟嫩，入口滿是蛋香，絲瓜也帶來消暑氣息。

● 份量：四人份

● 食材：

絲瓜	504 克
雞蛋	3 顆
鹽	0.25 大匙
白胡椒粉	2 克
油	1.5 大匙

● 做法（乾煎法）：

1. 絲瓜洗淨去皮，切成 0.7~1 公分的薄片。
2. 鍋中加水煮滾，將絲瓜片放入滾水中煮軟爛後，撈起沖涼，瀝乾備用（絲瓜沖水降溫是避免多餘熱度讓蛋液熟化）。
3. 雞蛋在碗中打散，同時加入鹽和白胡椒粉調味。
4. 取一平底鍋，先下 1.5 大匙油，待油熱後，先倒入打勻的蛋液，然後再放入處理好的絲瓜。
5. 加蓋，用小火雙面慢煎，完成。

◆ 營養師的話

絲瓜的水分含量高，熱量相對低，對於需要控制體重的糖尿病友來說是一種非常好的食材，其內含的多種微量礦物質與磷苷皂、苦味素等成分，對於血壓與血糖的控制也具有相當的幫助。

這道菜巧妙利用天然食材的風味來減少調味料的使用，而在煮爛瀝乾去除絲瓜中過量的鉀離子之後，也變得適合腎臟功能不佳的糖尿病友食用。

絲瓜煎蛋的質地較軟、富含纖維與蛋白質，也很適合牙口不好者補充營養。

◆ 食物分類

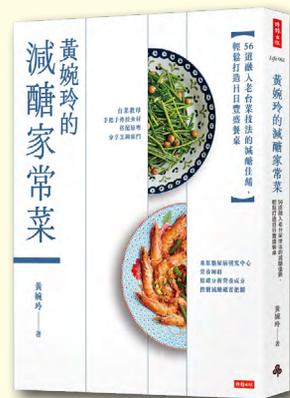
豆魚蛋肉類 (份)	3.0
蔬菜類 (份)	5.0

◆ 營養分析

醣類 (公克)	25.2
蛋白質 (公克)	26.0
脂肪 (公克)	15.0
總熱量 (大卡)	351

## PROFILE

### 《黃婉玲的減醣家常菜：56 道融入老台菜技法的減醣佳餚，輕鬆打造日日豐盛餐桌》



台菜教母手把手傳授食材搭配原理，分享烹調竅門！東原糖尿病研究中心營養師群精確分析營養成分，控糖減醣確實把關！

從開胃小菜、均衡蔬食到提供蛋白質來源的雞鴨魚肉，黃婉玲老師將手把手傳授食材搭配原理、分享做菜竅門，把她豐富

的實戰經驗化為簡明扼要的烹調要點，希望透過五十六道佳餚的拋磚引玉，讓大家都了解如何不需要透過過多的調味料就能做出一道又一道家常好菜，讓全家大小一日三餐都能享用好滋味、無負擔又營養的美食，獲得充足體力之餘，同時保有健康，心靈與生理雙重滿足！

作者：黃婉玲

土生土長台南人，熱愛所有古老的事物，深信無論是庶民小吃或經典阿舍菜都值得考究溯源並推廣分享。

成立「黃婉玲台菜教室」，學生來自四面八方，期待透過說菜、做菜、教菜，傳承彼時的美好，讓更多人感受老台菜的豐富內涵。

著有《被誤解的老台菜》、《台菜本味》、《一碗肉臊飯》、《百年台灣古早味》、《台菜的一年》、《老台菜》、《阿嬤的廚房》、《總鋪師辦桌》、《黃婉玲經典重現失傳的台菜譜》、《府城世家尋味之旅》、《淺談古早味》等。

時報出版《黃婉玲的減醣家常菜》