



## 臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市文山區健康服務中心

發稿時間：109 年 5 月 11 日

聯絡人：魏炆莉主任

聯絡電話：(02)2234-3501 轉 6811

聯絡行動：0979-305-475

頁數：3 頁(含附件)

### 「疫」外美味 「食」在家幸福 ～文山特色茶筍料理

臺北市文山區健康服務中心結合臺北市社區營養推廣中心、木柵農會家政班、貓空休閒產業社區發展協會、內湖國泰診所及景美國小等單位，推動防疫新「食」尚運動，兼顧防疫與健康飲食多樣化，推出 19 款「文山特色茶筍料理」輕鬆上桌，選擇當季在地新鮮食材，透過快速、簡易、變身食材，掌握挑選食物及均衡飲食的烹調概念，用最簡單的方式讓健康無負擔，提升免疫力並兼顧美味與營養，透過食物的溫度，陪妳我度過「疫」情非常「食」期。

臺北市文山區健康服務中心魏炆莉主任指出，雙薪家庭普及，職場上班族工作繁忙，訴求飲食上的便利性，全家外食族激增，飲食精緻化及高油、高鹽、高糖的飲食習慣，忽略均衡營養並造成健康危機；高脂飲食及纖維攝取不足的潛在風險，造成體重過重、代謝症候群與慢性疾病的隱憂。因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19) 疫情持續蔓延，除佩戴口罩、落實勤洗手，注意呼吸道衛生與咳嗽禮節等良好個人衛生習慣，許多民眾為了避免人群接觸，增加感染風險，從外食改成在家自行烹煮。

魏炆莉主任表示，「民以食為天，食以安為先」，食物提供每人每天所需的營養與熱量來源，均衡完整的營養攝取，是維持免疫力的重點，除了品嚐食物美味外，還要吃得健康、吃得安全。三餐規劃符合「我的餐盤」均衡飲食 6 大口訣（1.每天早晚 1 杯奶、2.每餐水果拳頭大、3.菜比水果多一點、4.飯跟蔬菜一樣多、5.豆魚蛋肉 1 掌心、6.堅果種子 1 茶匙）；家中



有高齡長者，飲食更要掌握「三好一巧」-「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」、「吃得巧」原則；慢性疾病者，如有營養問題需諮詢營養師。

內湖國泰診所營養師張斯蘭表示，木柵鐵觀音、綠竹筍是文山區地方特色產業，綠竹筍具有低脂、低糖、低熱量及高膳食纖維等優點，藉由盛產時節，利用綠竹筍本身的自然鮮甜及爽脆口感，搭配各種新鮮食材，涼拌、熱炒及煮湯均不失其原味。鐵觀音除了可以直接飲用外，以「茶」入菜做成茶餐，組合開發新菜餚，提升食物的色、香、味。各類食物提供的營養素不盡相同，適當的處理食材，選擇在地、原態、多樣化的食物，達到均衡營養並提升免疫力。

食物不僅是提供營養及熱量，也是對家人的關心與愛，健康飲食有助於預防慢性疾病，維持健康的飲食模式與生活型態，讓健康飲食生活化，利用巧手變化出一道道令人垂涎的佳餚，「食」在好簡單-「文山特色茶筍食譜」訊息刊登於臺北市文山區健康服務中心網站 (<https://www.wshc.gov.taipei/>)。

# 茶筍套餐

(1人份)



菜名	烹調	食材	卡路里
茶燻雞腿	蒸燻	雞腿100g、茶葉5g、黑糖5g	251.7
茶香豆腐	燴	豆腐50g、茶葉1.5g、油7.5g 玉米粒、豌豆仁、紅蘿蔔各3g	126.5
茶筍蛤蜊湯	煮	冷凍茶3g、綠竹筍100g、蛤蜊60g	33.5
茶葉炒飯	炒	白米飯150g、綠茶粉0.5g、油5g	236.7
綠竹筍或時蔬	燙	綠竹筍150g或時蔬150g	50.5
茶凍	煮	鐵觀音茶葉2g、果凍粉2.5g、細糖粉10g、 水100cc	42.2
總熱量			741.1

每人營養熱量：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
741.1	34.5	31.1	76	8.5	907.9

資料提供：內湖國泰診所張斯蘭營養師



## ~小叮嚀~

- 1.符合「我的餐盤」飯和  
蔬菜一樣多。
- 2.本套餐共提供8.5公  
克纖維量，達每天建  
議攝取量的1/3。
- 3.結合文山茶筍入菜，讓  
餐點更具在地風味。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

附件