

台灣米食料理~ 屏東東港肉粿

營養師◎葉汶沁

食物乃是維持生活的所必要品，而美食魅力始終是無法抵擋，我~本診所“最營養的營養師”，舉凡與美食相關訊息我皆可一網打盡，不過美食饗用是開心的，還是要注意攝取的份量及與同類食物做代換，以免享用過頭樂極生悲。

台灣是以米食文化為主的國家，近年來農委會大量提倡米食創意料理，光是台灣南部-阿猴城(屏東)，就有很多米食美食(例如：掌粿、飯湯、一口粽.....等)，這次要為大家介紹的是屏東東港肉粿。

屏東東港肉粿是以糯米磨成漿後去蒸熟做成的粿，另外搭配香腸、大腸和粉腸，再搭配特製濃郁肉骨湯頭，上面灑上東港名產櫻花蝦，真是人間美味一道美食許多聰明的患者看到這碗美食，



都會說：「吃完這碗，一定完蛋」，主要歸因於糯米的澱粉結構主要是『支鏈澱粉』，經由消化道中的澱粉酶作用，會導致血糖快速上升，是屬於高升糖指數食物，另外搭配食物的香腸和濃郁湯頭，皆含油脂較高，若整碗吃光光血糖肯定是居高不下。

【表一、肉粿食材介紹】

食材	重量(公克)
蘿蔔糕	279
鼎邊銼皮	177
肉片	34
香腸	19
櫻花蝦	4
高湯	235

【表二、肉粿三大營養素分析】

各類營養素	公克	
醣類	106	63%
蛋白質	19	11%
脂肪	19.2	26%
熱量	673卡	

參考資料：
台灣小吃營養大解析-南台灣篇

營養師小叮嚀

看到這樣美食該怎麼享用才適合，想必心中應該有很多疑問？有些人會說“沒關係啦！先吃了再說，反正血糖高，每次吃東西一定會高”，另一派人就說“吃了血糖會高耶，那我不要吃好了，反正忍一下食慾，過了就不會想吃”。針對這道美食，到底能不能吃，營養師的建議是可以吃的。其實糖尿病飲食原則只要遵照均衡飲食，不需要刻意讓自己不吃什麼食物即可。肉粿屬高升糖指數食物，裡面所含的營養素主要為醣類和油脂(如表一和表二)，在享用這道佳餚記得一定要搭配高纖食物(如：青菜)和低油料理蛋白質食物(如：豆干、滷瘦肉)，以干擾小腸中食物葡萄糖及油脂的吸收速度，以不致於讓飯前飯後血糖差距過大；另外建議一份東港肉粿兩人共享，對身體健康少負擔。