

# 料理食材

# 健康 吃 飯湯

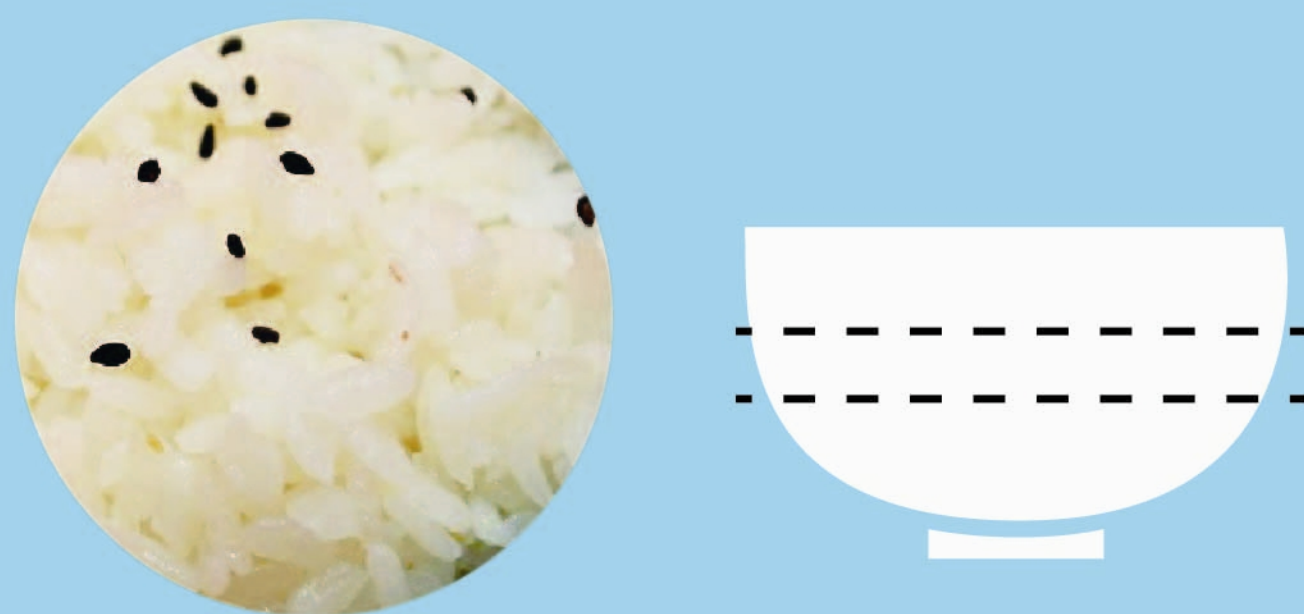
**在**地美食『飯湯』是屏東東港特色小吃，早期在炎熱天氣下辛苦工作的人們因疲憊而沒有食慾，為了增加人們的食慾，於是利用當地新鮮海產及各式蔬菜熬煮成的美味湯頭與白飯結合，有著濃濃櫻花蝦及油蔥的味道，至今儼然成了家家戶戶、祭典遶境必定吃的到的『飯湯』。



鮪魚、豬肉、櫻花蝦、章魚、丸子及魚板皆為肉類，需適量食用，選擇豬肉時以瘦肉為主，將肥肉去掉!丸子和魚板屬於加工食品，不建議經常食用，以新鮮肉類為宜。



高麗菜、紅蘿蔔、木耳、筍絲、芹菜、香菜、紅蔥頭皆為蔬菜類，富含纖維，可多煮及多吃。



飯湯中的飯量大概1碗或以上，份數約4-5份的醣量，熱量為280-350大卡，糖尿病友建議食用半碗至7分滿之飯量及可。

## 營養師小叮嚀

### 腎臟病：

不建議喝湯，以吃料為主。

### 痛風：

不適合食用飯湯，因為飯湯食材大多選用海鮮及菇類，加上肉湯都是影響痛風的關鍵要素

### 糖尿病：

對於血糖控制不佳者，建議以半碗飯為限。

