



## 花生醬番茄丸子佐甜蝦

圖 / 黎歐創意有限公司、文 / 臺中榮民總醫院 營養師 王文宏

### 料理健康 》 營養保健

北極甜蝦即北極蝦，學名冷水蝦。產於北大西洋和北冰洋海域，全部都是野生的，目前主要捕撈的國家有加拿大、格陵蘭、冰島、挪威等。甜蝦與我們熟悉的暖水蝦（例如：中國對蝦、日本對蝦、基圍蝦、草蝦、南美白蝦等）不同的是，大多數暖水蝦是生長在溫帶、亞熱帶和熱帶的區域，由於海洋資源的枯竭，這些現在已經越來越多成為人工養殖蝦。因此我們目前在市場上購買到的暖水蝦，大多數人是人工養殖的。而北極蝦因為產於高緯度海域，因此是在冰冷純淨的環境下生長的野生蝦，生長過程中沒有受到任何污染。

北極甜蝦營養豐富，是優質蛋白質的良好來源，在生長及受傷或生病後之修復期扮演重要的角色。其脂肪含量相當低，熱量較雞、魚、豬、牛等肉類為低。是想減肥者可以考慮的肉類來源。同時也富含維生素 B12，可以預防貧血。也含有礦物質鋅、碘、磷、鉀、硒、鐵、鎂、鈣和鈉等營養素，豐富的微量元素鋅，可以改善因缺乏鋅所引起的味覺障礙、生長障礙、皮膚不適以及精子畸形等病症並促進傷口癒合。硒具有抗氧化功能，可降低罹患癌症的風險。

以下介紹一道”花生醬番茄丸子佐甜蝦”（4 人份）

食材：牛番茄 1 個、白飯 200 公克、甜蝦 4 隻、佃煮黑豆 4 顆、剝皮辣椒 1 根、花生醬 1 茶匙、香菜少許、番茄醬 10 公克。

做法：

- 1、煮熟的飯備用。
- 2、甜蝦去殼後燙熟。
- 3、番茄切成長條船型，番茄果肉加番茄醬打成泥。
- 4、剝皮辣椒切成 4 等份、香菜切段。
- 5、白飯分成 4 等份，每份包入花生醬，做成圓形，放在番茄片上，鋪上剝皮辣椒。
- 6、再放上甜蝦，淋上番茄泥。
- 7、最後再放上佃煮黑豆、灑上香菜段即可。

#### 一人份 營養成分

熱量	108 大卡	反式脂肪	0 公克
蛋白質	5 公克	碳水化合物	18 公克
脂肪	0.9 公克	糖	2 公克
飽和脂肪	0 公克	鈉	38 毫克

#### 溫馨小提醒

此道”花生醬番茄丸子佐甜蝦”是炎熱夏季清爽的美食，但因為屬於涼食，不適合免疫力較差的患者（例如：化療中白血球偏低的癌症病人）食用。