

健康烏髮食譜

示範 / 王靜慧、林菊梅、陳明麗 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

髮色對儀容影響真的很大嗎？其實毛髮顏色與遺傳、種族、年齡、疾病、生活飲食習慣等習習相關。許多人爲了挽救烏髮，避免白髮的出現，用盡各種偏方，而染髮雖可快速有效變換髮色，但不持久，且有礙健康之慮。在古代許多藥典中，都曾經記載一些烏髮的方子，例如：何首烏有「益血氣，黑髮發，悅顏色」等功能。久服長筋骨，益精髓，年延不老。黑豆具有「駐顏、明目、烏髮、使皮膚變白嫩」等效果。

防治頭髮早白，除了在精神和情緒上注意不可過度憂慮、煩惱、緊張外，還要在飲食上注意補充人體所需要的足夠的銅和具有烏髮作用的營養物質，以促進頭髮的正常生長。

黑色素顆粒是烏髮的必須元素，鐵元素和銅元素是合成黑色素顆粒的主要原料。含有銅、鐵兩種元素豐富的食物，主要有馬鈴薯、菠菜、豆類、洛神花、桑椹、柿子、番茄、蘋果等食品。

此外，維生素A與毛髮、皮膚的代謝和營養有直接關係，可保持皮膚滋潤，頭髮光澤。維生素E是強抗氧化劑，在腸內能維持維生素A不被氧化，從而延長維生素A在體內的作用時間。

因此，應多吃胡蘿蔔、南瓜、紅地瓜、核桃、芝麻、圓白菜、植物油等，上述物質的充足攝取就可以讓身體不斷得到銅、鐵、維生素A、維生素E的補充。

平時還應多吃些花生、杏仁、西瓜子、南瓜子、葵花子、栗子、松子、蓮子、菱角等食物，這些食物不僅富含銅，還富含泛酸。泛酸也可增加黑色素顆粒形成，是烏髮的重要營養物質。輕鬆擁有，健康烏髮。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 林美秀營養師)



首烏湯

材料：

1. 湯底藥材：何首烏3錢、黃耆、枸杞、紅棗各2錢、熟地、當歸各1錢、川芎半錢
2. 內容材料：生黑豆、粟子、蓮子各30克、薑片適量、炸豆包300克、麵花100克、金針菇、香菇各60克

調味料：鹽、米酒適量

作法：

1. 將所有材料洗淨，切成適當大小，備用。
2. 鍋洗淨，注入清水，將湯底材料用紗布包好放入。
3. 滾沸後加入內容材料，撇去沸沫，改用中火燉約45分鐘，待食材熟爛後，加入鹽、米酒調味。接著用旺火滾沸，取出藥包即成。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂類 (份)
一人份	298.75	0.75	1.4	0	0.2	0	3

活力春卷

材料：

1. 苜蓿芽200克、蘋果1顆、小春卷皮約150克
2. 核桃40克、黑芝麻30克、花生粉25克
3. 無蛋沙拉醬2大匙、番茄醬 1大匙
4. 小塑膠袋1只

作法：

1. 蘋果和苜蓿芽洗淨，蘋果切丁，泡冰鹽水15分鐘後拭乾。
2. 沙拉醬加番茄醬調勻，包入塑膠袋綁緊，袋角剪一缺口。
3. 材料2放鍋中炒香，備用。
4. 每張小春卷皮鋪平，擠上少許醬汁，放上苜蓿芽後灑上材料2，包成春卷狀，收口向下放平即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂類 (份)
一人份	186.35	0.83	0	0	0.33	0.2	2.4



南瓜盅

材料：

1. 南瓜4小顆
2. 素火腿40克、紅苜蓿球12個、紅白苜蓿絲14克、胡蘿蔔40克、圓白菜40克、馬鈴薯40克
3. 低脂牛奶400c.c.
4. 杏仁片、枸杞子、芝麻、松子各14克

作法：

1. 南瓜洗淨剖開，蒂頭處留作蓋子，用湯匙挖出南瓜果肉備用。
2. 素火腿、胡蘿蔔、馬鈴薯切丁。
3. 材料2和南瓜果肉一起放入電鍋中蒸熟。
4. 蒸熟的材料2放入南瓜盅內，注入牛奶，蓋上南瓜蓋子入烤箱，中火10~15分鐘，灑上材料4，即可食用。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂類 (份)
一人份	302.9	3	0.5	0.42	0.2	0	0

玫瑰糕

材料：

1. 乾玫瑰花10克、桑椹35克、洛神花10克
2. 白芝麻40克
3. 糯米粉400克、在來米粉100克、黑芝麻粉100克、白糖粉適量

作法：

1. 桑椹和洛神花洗淨加800c.c.熬成600c.c.藥汁備用。
2. 白芝麻置鍋中，文火炒香備用。
3. 乾玫瑰花用研磨機打成粉狀，材料3和勻加藥汁，揉成麵糰，放入容器模型中，蒸15~20分。食用時切塊，灑上白芝麻。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂類 (份)
一人份	255.15	2.52	0	0	0	0	1.75