

青春期發育食譜

示範 / 王靜慧、林菊梅、陳明麗 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

在青春階段，發育快速。此時骨骼增長、增寬，骨密度增加；女生因賀爾蒙因素，脂肪組織比例會增多；身體內部女性器官逐步發育成熟；開始出現女性生理周期，每個月子宮內膜的剝落和經血流失……。這些都是需要我們從食物當中攝取足夠的熱量和營養素，來修補生理所需。

蛋白質、脂肪和碳水化合物，不僅僅提供能量，也提供整個身體架構發育的原料；優質蛋白來源食物像是豆腐和豆製品、牛奶和雞蛋；油脂攝取依照一般飲食原則就已經足夠，要注意的是攝取的油脂能否提供熱量外的生理功能，確保身體細胞的細胞膜正常運作，較適合的油品如黃豆油、葵花油、玉米油和橄欖油。

另外，請注意青春應減少攝取油炸食品的頻率，避免攝取過多熱量導致體脂肪過度堆積造成肥胖，且高溫油炸導致油脂結構改變，有致癌的危險性。碳水化合物則以未加工的穀類和豆類為主要來源。

每天最好要攝取深綠色和紅黃色蔬菜一份；深綠色蔬菜所含的葉酸和鐵質都較淺色蔬菜高，可以幫助紅血球生成；紅黃色蔬菜富有胡蘿蔔素和茄紅素。

骨骼發育要補充足夠的鈣質，牛奶是最好的鈣質來源。還要多曬曬太陽、多作運動增加骨密度。蔬菜水果的維生素C可以幫助鈣質和鐵質的吸收，每天最少要攝取一份水果。維生素B群在堅果類含量相當豐富，但因堅果也含豐富脂肪，所以攝取時要注意份量。維生素B群可以緩和女性生理周期的不舒服感覺，另外熱量代謝上也都是需要維生素B群作為輔助角色。茹素的女性在青春會建議可以一天一顆雞蛋，因為雞蛋本身有豐富的營養價值，含有多種營養素，人體很好消化吸收。

青春期的女性，要避免市面上太多零食誘惑和速食。更應注意吃進去食物的營養價值密度和對身體的幫助性。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 林惠敏營養師)



青醬義大利麵

材料：松子55克、九層塔嫩葉200克、起司粉75克、橄欖油50克、義大利麵500克、豆乾丁225克、番茄100克、鹽5克、香菇粉5克、黑胡椒粒

作法：

1. 松子用烤箱烤至金黃色。
2. 九層塔洗乾淨，攤放在乾淨毛巾上，去除水分。豆乾丁川燙熟。
3. 將九層塔、橄欖油、松子、起司粉，放入果汁機中，絞成細末，然後用鹽和香菇粉調味，即成拌麵用的青醬。
4. 煮一鍋開水，放入少許鹽，放入義大利麵，煮熟備用。
5. 將青醬拌入義大利麵中，灑上熟豆乾丁和黑胡椒粒調味，放上番茄片和九層塔葉子裝飾。

營養素	熱量 (卡)	主食類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
一人份	3301	25	5	2.5	3	-	17.5

宮保豆腐

材料：臭豆腐400克、乾香菇10克、乾辣椒10克、花生16克

調味料：醬油1湯匙、鹽、糖1茶匙、20克香菜、沙拉油1湯匙

作法：

1. 花生用滾水燙過，去除外膜，放入烤箱烤至金黃。
2. 乾香菇泡軟，切小丁。臭豆腐切塊。
3. 熱油鍋，放入香菇爆香，倒入臭豆腐，煎到略金黃，放入乾辣椒。
4. 加入醬油和糖調味。
6. 放上香菜和壓碎的花生。

營養素	熱量 (卡)	主食類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
一人份	660	-	5	-	2.5	-	5



「蟹の季節」
秋の味覚



涼拌洋菜絲

材料：洋菜絲50克、小黃瓜200克、紅蘿蔔200克、嫩薑50克、檸檬1顆、糖2茶匙、梅子粉1茶匙、香油1湯匙

作法：

1. 洋菜條用剪刀剪成段，放入水中泡發。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔和嫩薑切成細絲。
3. 所有材料加入調味料混合拌勻。

營養素	熱量 (卡)	糖類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
一人份	335	10g	-	-	5	1	3

酒釀蛋湯

材料：酒釀1茶匙、雞蛋1顆、桂花醬1茶匙、糖2茶匙

作法：

1. 300西西水煮滾燙，放入糖和酒釀。
2. 將雞蛋打入碗中，攪拌成蛋汁。
3. 由高處將滾燙的糖水倒入裝蛋汁的碗中，讓蛋燙熟。
4. 佐以桂花醬即成。

營養素	熱量 (卡)	主食類	蛋類	奶類	蔬菜	水果	油脂	糖脂
一人份	169	0.5	1	-	-	-	-	15g