



銀髮族的營養餐

食譜摘錄自——《銀髮族養生素》靜思文化出版

作者 / 劉富子 攝影 / 張志銘 營養師 / 翁瑩蕙



小米粥

材料：小米1碗、水8碗

作法：杯水倒入鍋中煮滾，再放小米，大火續煮至滾後轉小火，煮約30分鐘即成小米粥。

料理一點訣：一般米煮飯或粥都是冷水加米煮，小米粥則需等水先煮滾了，再加小米。

豆豉焗腐皮

材料：炸過的腐皮6塊、西芹2根、青椒2個、豆豉半碗、紫蘇葉1片、油適量、高湯半碗、紅辣椒粒1根、太白粉1匙

作法：1.腐皮一切十字成4片，共24片。西芹、青椒洗淨切菱形片，西芹葉留用。
2.豆豉整粒洗好置碗中，加入切碎的紫蘇拌一下，大火蒸半小時至出味軟爛。
3.起油鍋，放入腐皮以大火炒數下，放高湯半碗煨煮，2分鐘後再放已蒸好的豆豉紫蘇，加半碗熱開水即刻蓋上鍋蓋。
4.焗約5分鐘，待豆豉入味，掀開鍋蓋加入青椒、西芹、紅辣椒粒，翻炒至青菜熟了、勾芡即可。

金黃白菜

材料：大白菜約1斤、銀杏20粒、薑末1茶匙、油1大匙、高湯2/3碗

作法：1.大白菜洗淨後剖切成條狀（即一切對半再直切成20條），放入滾水汆燙備用。
2.取熱鍋冷油，下薑末炒香，再倒入高湯，下大白菜、銀杏煮熟至湯汁微收乾。
3.白菜盛盤，淋上鍋中湯汁、銀杏即可。



營養師的小叮嚀

維生素B群、C、蛋白質、卵磷脂、及植物性化合物是中樞神經重要的營養素，能維護腦細胞營養延緩老年癡呆症的惡化。小米富含維生素B群，特別是維生素B1能促進腦部血液循環，西芹、青椒、大白菜、紅辣椒含豐富維生素C可明顯改善腦波活動，銀杏的植物化合物，能改善腦細胞血液循環，臨床研究顯示可減輕老年癡呆，並增強記憶。



薏仁粉粥

材料：薏仁粉（或五穀粉、薏豆粉、山藥薏仁粉）適量

作法：杯可依個人喜好，先以溫水將薏仁粉拌勻，再加入白粥中，即成不同口味之營養粥。

料理一點訣：一薏仁粉、五穀粉、薏豆粉及山藥薏仁粉，均富含多種穀類及維生素，能補充素食者缺乏之營養，並平衡身體每日所需。無香料、無防腐劑、無化學添加物，是健康的天然食品。

橄欖梅干蒸豆皮

材料：陳年梅干菜、黑橄欖、豆包、醬油膏、糖、鹽適量

作法：1.梅干菜、黑橄欖切碎，酌量加醬油膏、鹽、糖調味，備用。
2.豆包切半排入碗中，均勻鋪上橄欖、梅干菜。
3.放入鍋中蒸20分鐘即可。

細雪銀絲

材料：雪裡紅3兩、紅色辣椒、筍（冬天用冬筍，夏天用竹筍）2~3個、鹽1/2茶匙、油2匙、太白粉1茶匙

作法：1.將雪裡紅洗淨（勿泡水），去邊葉只用莖的部分，切成粒。
2.筍煮熟切成細絲，備用。
3.熱鍋冷油將雪裡紅及筍絲、鹽入鍋，隨即加入一些熱開水（爲了加強熱度，以免雪裡紅變色），翻炒十幾下，加一點太白粉水再炒一下即可起鍋。

料理一點訣：若能吃辣可加辣椒絲。



營養師的小叮嚀

抗氧化物是最佳防癌物質。薏仁粉或五穀粉是良好的抗癌食物，其輔酶Q10、硒可減低健康細胞的毒性。梅干菜及黑橄欖含豐富的鋅，能促進食慾、幫助消化。雪裡紅與筍的膳食纖維有清除身體毒素、做好體內環保的功效。



什錦麵片湯

材料：菠菜（或蕃茄）、麵粉適量、素高湯、素料及青菜適量

作法：1.菠菜（或蕃茄）攪成泥，加入麵粉，和成菠菜（蕃茄）麵糰。

2.將麵糰擀平切花後，煮熟備用。

3.素高湯煮滾，放入麵片及素料、青菜煮熟即可。

料理一點訣：1.麵片的作法多樣，麵糰可用小模型或圓型瓶蓋壓出麵片，再用叉子在四邊壓出紋路，若作成三角狀麵片，可將兩角往內彎起成捲狀。

2.在麵皮中加上蔬菜汁，不僅顏色美觀，也更加營養，除了菠菜、蕃茄，還可以白蘿蔔、地瓜、菠菜、淮山來製作。

醋溜白菜莖

材料：白菜莖、醋、昆布粉、醬油、地瓜粉、水適量

作法：1.先將所有調味料攪拌均勻備用。

2.取大白菜莖梗部份切片，快炒數下，再將拌好的調味料倒入鍋中與白菜莖拌炒即可。



營養師的小叮嚀

維護腸道健康最佳的營養素就是膳食纖維、維生素A、葉酸、鈣、鐵、鋅。菠菜含豐富膳食纖維、維生素A、葉酸，有助於腸道淨化排空。白菜為十字花科蔬菜，不僅抗氧化，能幫助腸道蠕動，並清除宿便。