

媽媽的貼心食譜

◆ 示範/王靜慧、林菊梅 攝影/李進榮 企劃/江欣怡

海帶腰果杜仲湯

材料：杜仲一兩（十人份）、紅棗三十粒、枸杞少許、薑片數片、海帶四兩、腰果四兩、素肉四兩

調味料：米酒、鹽

作法：

- 1.杜仲與紅棗（切開），熬煮成茶水（十碗），去渣留湯備用。
- 2.素肉用油炸過，薑片炒過，與海帶、腰果一起置入湯汁內小火煮片刻，起鍋灑下少許的枸杞，即加入米酒、鹽即可食用。



莧菜燴黑芝麻豆腐

材料一：生花生仁半斤、在來米粉二分之一碗、太白粉四分之一碗、黑芝麻粉兩湯匙、水六碗

材料二：莧菜半斤、香油、鹽、太白粉一湯匙、胡椒粉、辣椒末少許

作法：

- 1.花生仁浸泡十小時後，用果汁機加水打成六碗的花生仁汁備用去渣。
- 2.花生仁汁一半倒入炒菜鍋內，加入少許鹽與黑芝麻粉煮開，另一半花生仁汁則倒入二分之一的在來粉與四分之一的太白粉拌勻後，倒入煮滾的花生仁汁內使之成糊狀，倒入鋪好保潔膜的模型內待涼備用。

- 3.將豆腦取一方塊放在盤內，將莧菜切末川燙放至豆腦上。
- 4.油鍋入鹽、胡椒粉、辣椒末，注入一碗水，用太白粉勾芡，淋在上述的豆腦上，滴幾滴香油，即可上桌。



紅薯泥球

材料：紅地瓜小兩條、葡萄乾少許

作法：

- 1.將地瓜去皮，切成塊狀，加半碗水放入電子鍋或電鍋內煮或蒸熟後，加入葡萄乾待涼後，用挖冰淇淋之湯匙挖成球狀即可。
- 2.可做早餐用，也可淋上奶油球。



覆盆子啤酒酵母奶酪

材料：鮮奶一千C.C、糖八十克、鮮奶油四百克、果凍粉一百克

作法：

- 1.將鮮奶與鮮奶油煮至燙手，約七十度，將糖與果凍粉在鍋內以小火煮，拌勻後即關火不要煮滾。
- 2.準備小杯子倒入，待涼送入冰箱。
- 3.食用時加入覆盆子和啤酒酵母粉即成。



營養師的話

現今台灣女性平均壽命已超過七十歲以上，顯示出女性至少有三分之一以上的歲月，會在更年期時光中度過。由於女性荷爾蒙分泌不足，會產生生理上、內分泌上和精神上的部分症狀，如熱潮紅、盜汗、頭痛、失眠、失落感、疲倦、腰酸背痛、泌尿道感染、記憶力減退等，進而影響工作生活品質，這時可從攝取健康素食配合治療獲得改善。

這期食譜素材中紅薯、豆腐、腰果等，都含類似女性荷爾蒙之食物來源，就是所謂植物性激素，可延緩更年期婦女快速老化，防止停經症狀如熱潮紅，而維生素B6可減輕精神上症狀，啤酒酵母粉就是富含B群最佳選擇。其次，因女性荷爾蒙的缺乏，易發生骨質疏鬆症，攝取富含鈣食物，能延緩骨鈣流失速度，如奶類、黑芝麻等含鈣豐富食物，而攝取不加糖的蔓越橘莓，更是改善更年期泌尿道感染最佳食療方法。中藥材中之杜仲，也可改善腰酸背痛之症狀。

(文/劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)