

新素·心素——成年期

活力保健食譜



羅勒焗烤螺旋麵

營養分析

主食類4份、黃豆及蛋類1份、蔬菜類0.75份、奶類0.5份、油脂類4份

材料

螺旋麵450克、鴻禧菇100克、青椒1個、紅椒1個、生豆包4片、羅勒適量、起司絲200克

調味料

橄欖油4大匙、鹽少許、黑胡椒粒少許

作法

1. 鴻禧菇洗淨，切片；青椒及紅椒分別洗淨，去籽，切條狀；生豆包切條狀。
2. 螺旋麵放入加有少許鹽及油的滾水鍋煮熟，撈起；再放入冷開水浸泡至涼，撈起，瀝乾水分備用。
3. 炒鍋加入橄欖油燒熱，放入羅勒炒香，加入作法1的食材拌炒至熟。
4. 加入螺旋麵稍微拌炒，放入鹽及黑胡椒粒調味，盛入淺底瓷盤中，上面撒上起司絲。
5. 烤箱轉至180°C預熱，將瓷盤放入烤箱中，烤約6~10分鐘至表面呈金黃色，即可。

營養師的小叮嚀

長期外食的上班族容易有膽固醇攝取過量的情形，因纖維質中含有麥角固醇，能抑制膽固醇的吸收，故建議可增加蔬菜量，如花椰菜、紅蘿蔔、四季豆等來增加纖維質的攝取量。

對於時間寶貴的上班族而言，此道菜餚僅需稍加改變主食，如選擇貝殼麵、蝴蝶麵、車輪麵、通心麵等即可豐富主食的變化性，簡單又方便，但需注意本道脂質偏高。

奶油蘑菇麵

營養分析

主食類0.3份、黃豆及蛋類0.5份、奶類0.3份、蔬菜類1.83份、油脂類2.5份

材料

素培根100克、紅蘿蔔（約160克）、香菇2朵（約50克）、蘑菇60克、青花椰4株（約460克）、義大利麵（約80克）

調味料

橄欖油2大匙、鮮奶200c.c.、鹽1小匙、香菇精1小匙、太白粉1小匙、起司粉1小匙

作法

1. 所有食材洗淨；素培根、紅蘿蔔、香菇切絲；蘑菇切片備用。
2. 起一滾水，加鹽、橄欖油少許，再放入義大利麵煮熟後撈起備用；青花椰燙過備用。
3. 起油鍋，放入紅蘿蔔、香菇爆香，再加入素培根、蘑菇炒香，再倒入鮮奶加入太白粉勾薄芡，即成蘑菇醬。
4. 義大利麵、青花椰排盤後，淋上做好的蘑菇醬、撒上起司粉即可。

營養師的小叮嚀

癌症是一個快速蔓延的文明病，在發生率高居不下的現今，直接由飲食中補充具有防癌的食材，如青花椰屬於十字花科蔬菜，因其含硫有機化合物可在體內轉變成許多酵素，具有防癌的效果，是一個建議的防癌食材。



活力再現 水果優格

營養分析

主食類2.5份、黃豆及蛋類2份、水果類1.2份、奶類0.5份

材料

奇異果2顆、酪梨1個、草莓16顆

調味料

無糖優格200克

作法

1. 所有食材洗淨；奇異果去皮切塊；酪梨去皮切塊；草莓對半切備用。
2. 將所有水果擺盤，淋上優格醬即可。

營養師的小叮嚀

奇異果、草莓中富含豐富的維生素C，維生素C能促進膠原蛋白的合成，適合愛美的女性食用。此外，對於上班族普遍有鈣質攝取不足的情形，以水果的甜味補足無糖優格中所缺少的糖分，並同時能增加鈣質的攝取。

退火冬瓜露

營養分析

蔬菜類1.6份、黃豆及蛋類0.25份、油脂類0.08份

材料

冬瓜600克、素火腿50克、紅椒1/4個（約25克）、薑泥5克、香菜10克

調味料

鹽1小匙、胡椒粉1小匙、香油1小匙

作法

1. 所有食材洗淨；冬瓜去皮切塊；素火腿切末；紅椒去籽，切末備用。
2. 鍋中倒入水2000c.c.，加入冬瓜煮到熟透，再加入鹽調味後撈起。
3. 將熟透的冬瓜放入調理機中打成泥，倒入鍋中，再撒上素火腿末、薑泥，煮滾後撒上甜紅椒末、香菜與香油即可。

營養師的小叮嚀

上班族長期久坐，能運動的時間少，常常容易有便秘的情形發生，冬瓜屬於蔬菜類，熱量低又含有豐富的膳食纖維，膳食纖維有能促進腸道蠕動，具有預防便秘的優點。此外，膳食纖維同時具有延緩胃排空時間，增加飽足感的效果，對於注重身材的人是不錯的選擇。

深綠色果皮富含維生素C，建議在削皮時能儘量不要削太厚，保留些綠色果皮，或者亦可用涼拌方式，可攝取到較多的維生素C。

外食的成人需注意：

選擇早餐避免高熱量的攝取：以脫脂鮮奶取代全脂鮮奶及奶茶（此方法約可降低80大卡的熱量）；選擇不加美奶滋可減少脂肪的攝取（此方法約可降低45大卡的熱量）；以全麥土司取代白土司可增加纖維攝取。

速食店注意熱量的攝取：可樂、奶昔、蘋果派、霜淇淋、聖代等為高熱量、高糖食物，如選用熱咖啡時，以一包代糖帶取代一包砂糖（一杯約可減少32大卡）。

減少日常間糖類攝取：降低飲料攝取的頻率，如減少550毫升的奶茶可減少315大卡（等同於一碗多的白飯），可以茶類取代果汁、汽水、可樂；選擇以清蒸、水煮、燻、烤取代高糖之烹調方式，如蜜汁、糖醋、茄汁、醋溜等；以新鮮水果取代點心，如豆沙包、芋頭酥、布丁、芋泥、蛋糕、果凍、甜湯等。

減少脂肪高的豆類：如自助餐店中的麵筋、炸豆皮及油炸豆製品如油豆腐、炸豆包等。

宴席減少油脂含量高及高熱量食物：避免含太白粉及油脂的勾芡食物，以滷味、清蒸方式取代，約可降低180大卡的熱量；不要過量食用核桃、腰果、瓜子；濃湯因一碗含1大匙麵粉及2茶匙油不宜過量，可選擇清湯並去油；減少油炸食品、油酥類的點心；各式沙拉生菜皆可食用，以和風醬取代千島醬、沙拉醬。

改變進餐方式：多選用青菜，並先吃青菜在吃飯，每餐增加半碗至一碗青菜，注意先將湯汁滴乾，並避免以菜湯配飯，既可降低熱量、減少油脂攝取，又能增加飽足感。

聰明選擇健康菜單：減少拌炒類，如炒麵可改點陽春麵；減少油炸物如炸茄子、炸玉米筍、炸芋頭、炸蕃薯等；減少醃類攝取，如烤鰻、味噌魚屬加糖醃漬物；壽司取代主食，飯七分滿約等於6片壽司；火鍋盡量選擇新鮮食材，減少含鈉量高的各式加工品如蛋餃、甜不辣等；以蔥、薑、蒜取代沙茶醬、花生醬、芝麻醬可減低油脂攝取。

最後提醒，把握高纖、少油、少鹽、少糖的飲食原則，就能輕鬆健康的攝取素食。

