

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a rice-based dish. The rice is light brown and appears to be mixed with small, dark, sliced mushrooms and several whole, light-colored pine nuts. The background is softly blurred, showing another similar bowl. The overall lighting is warm and natural.

新素·心素——更年期

調理改善食譜

作者 / 慈濟醫院台北分院總務室營養組
特別感謝香積志工 方怡婷、李進賢、王月嬌



核桃五穀米飯

營養分析

主食類3.5份、油脂類1份

材料

核桃8~10個、糙米120克、小米60克、燕麥40克、紫米20克、蕎麥40克

作法

1. 先把核桃剝碎；將糙米、小米、燕麥、紫米、蕎麥洗淨，並以清水浸泡1小時備用。
2. 將全部材料加入等量的水，移入電鍋中，外鍋加入水1杯，煮至開關跳起，取出即可。

營養師的小叮嚀

素食者可由核桃、亞麻仁籽、甘納豆中攝取到omega-3脂肪酸，進一步在人體中轉換成DHA。從小腦部發育所需的DHA，就是omega-3脂肪酸的一種。omega-3脂肪酸是大腦正常功能與發育必需的要素，並對於心臟血管疾病死亡率的降低、感染性與自體免疫疾病、皮膚病、癌症和生長發育等方面，都呈現有益的影響。

五穀雜糧中富含纖維質，可預防便秘，維持腸道健康。以核桃五穀飯代替平常午餐或晚餐的白飯，是預防許多慢性病的良方。

高鈣養生飯糰

營養分析

主食類3份、黃豆及蛋類0.25份、蔬菜類0.5份、水果類1.7份、油脂類2.2份



材料

黃豆20克、胚芽米240克、乾無花果8個、蘿蔔乾末半杯、素火腿50克、小黃瓜100克、蘆筍4條、腰果20顆、亞麻仁籽粉4大匙、黑芝麻粉4大匙、芥花油1大匙、薑末1大匙

作法

1. 黃豆洗淨，浸泡冷水約8~10小時，瀝乾水分，加入胚芽米，再如同平時煮乾飯一般，加入適量開水，移入電鍋中，煮至開關跳起至熟。
2. 乾無花果去蒂，切小塊；蘿蔔乾洗淨，瀝乾水分；素火腿切絲；小黃瓜、蘆筍分別洗淨，切段。
3. 炒鍋加入芥花油燒熱，放入薑末爆香，加入無花果、蘿蔔乾末、素火腿、小黃瓜、蘆筍及腰果炒熟。
4. 取出煮熟的黃豆飯，取適量平鋪於保鮮膜上面，加入適量的作法3，撒入亞麻仁籽粉和黑芝麻粉各1大匙，捏成飯糰狀，依序全部完成，即可。

營養師的小叮嚀

亞麻仁籽是少數的Omega-3脂肪酸極高的材料，能幫助調整一般素食者Omega-6：Omega-3比例過高不平衡的缺失。

亞麻仁籽磨成粉後即容易氧化，未用完的亞麻仁籽或亞麻仁粉應密封冷藏或冷凍。

餡料可依當季食材變化，若當成早餐食用，亦可使用晚餐的剩菜如豆干，雪裡紅，或加入花生粉，增添風味。無花果乾可以葡萄乾或藍莓乾替代。多餘的材料，亦可用海苔包捲，做成手卷或壽司。

麻油香菇紅鳳菜

營養分析

蔬菜類0.5份、油脂類1.5份



材料

紅鳳菜200克、香菇3朵、老薑5~6片

調味料

麻油2大匙、鹽少許

作法

1. 紅鳳菜摘取嫩葉，洗淨；香菇泡水至軟，去除蒂頭，切片狀；老薑切絲。
2. 炒鍋加入麻油燒熱，轉中火，放入薑絲及香菇爆香。
3. 放入紅鳳菜拌炒至熟，起鍋前加鹽調味即可。

營養師的小叮嚀

紅鳳菜含豐富鐵質及鈣質，可預防貧血，及更年期骨質流失，是素食者的最佳聖品。選擇紅鳳菜以上下綠紫葉片色澤對比明顯，用手折梗容易斷裂較佳。此道食譜適合做為午餐配菜。

必需脂肪酸是一種人體無法自行製造，必須由食物中獲得的脂質，具有調節生理作用，與荷爾蒙類似。這道菜用維生素A含量高的紅鳳菜，搭配含有豐富必需脂肪酸的麻油，再加上麻油與香菇特殊的香味，美味又營養，可說是一吃數得。

青木瓜 八珍大補湯

營養分析

主食類0.8份、黃豆及蛋類0.7份、蔬菜類1份、水果類0.5份、油脂0.6份

材料

青木瓜1顆、香菇8朵、素肉200克、燉素羊肉200克、薑片12片

調味料

八珍大補藥包1包、鹽2小匙、香油1茶匙

作法

1. 青木瓜洗淨去皮及籽，切滾刀塊；香菇用水浸泡至軟，切對半；素肉、燉素羊肉用水浸泡至軟。
2. 水12碗倒入鍋中，加入八珍大補藥包煮沸，轉中小火煮剩6碗，撈起藥包，即成藥膳高湯。
3. 炒鍋加入少許的香油，放入香菇爆香，續入素肉、燉素羊肉拌炒，放入作法2的藥膳高湯中。
4. 再加入青木瓜，移入電鍋中，外鍋水2杯，煮至開關跳起，取出，放鹽調味，即可。

營養師的小叮嚀

八珍補湯是由四物補湯、四君子湯所組成，身體貧血、元氣衰弱、易疲倦者，可用此增強體力。對於燥熱體質者則需適量或少量食用。

青木瓜中所含的蛋白分解酵素（papain）及纖維含量，均比成熟木瓜高，可幫助蛋白質的消化吸收，對容易脹氣的更年期婦女可促進腸蠕動與胃排空，緩解預防。

在炎熱的夏天，食慾不振時，不妨試試看將青木瓜切細片，用醋醃過後，洗淨，再用醋、百香果與少許的鹽、糖拌一拌，冷藏後更好吃。

桂圓紫米紅豆粥

營養分析

主食類2份、水果類1份、醣類1份

材料

紫糯米3杯、紅豆1杯、桂圓肉100克

調味料

紅砂糖3大匙

作法

1. 紫糯米洗淨後，浸泡冷水約2小時，瀝乾水分；紅豆洗淨，浸泡冷水約4~5小時。
2. 將紫糯米、紅豆、桂圓肉放入鍋中，加入水4.5杯，外鍋加水1.5杯。
3. 移入電鍋中，煮至開關跳起，加入紅砂糖拌勻，即可。

營養師的小叮嚀

紫糯米及紅豆均含有豐富的膳食纖維、鉀、鎂、鋅及鐵等，吃一碗就可以吃到5毫克的鐵質，即約更年期婦女每日需要量的一半。建議在餐後補充一份水果，更可以增加鐵質的吸收率。而不嗜甜食者，可少放一些紅砂糖。

此道食譜可以當正餐的主食，它豐富的膳食纖維是白飯的6倍之多，促進腸蠕動，改善排便不順的困擾。此外，豐富的碳水化合物，可增加神經傳遞物質Serotonin，有助抗除憂鬱，可說是一舉數得。

椒鹽香毛豆

營養分析

黃豆及蛋類1份、油脂類1.5份



材料

冷凍毛豆夾500克、辣椒絲少許

調味料

黑胡椒1大匙、白胡椒1大匙、鹽2茶匙、芝麻油2大匙

作法

1. 冷凍毛豆放入滾水中汆燙約2分鐘，撈起，瀝乾水分，裝入容器中。
2. 加入黑胡椒、白胡椒、鹽拌勻，移入冰箱冷藏約半天至入味。
3. 取出，拌入芝麻油及辣椒絲，再移入冰箱冷藏約半天，待麻油香味滲入毛豆夾即可。（若暫時不食用，可移入冰箱冷凍保存。）

營養師的小叮嚀

毛豆為未成熟的黃豆，不但味美，而且營養成分豐富多樣，最主要的成分是豐富的黃豆蛋白質及纖維質，有益於預防心血管疾病。毛豆含豐富的異黃酮，其結構類似雌激素，有助緩和更年期因雌激素分泌降低引起的不適症狀，如燥熱、不安，失眠等。

毛豆品種的先決條件是豆粒大，種皮黃，肉結實硬挺，顆粒大則口感愈佳。莢果絨毛稀疏而色淺，莢果含二粒豆仁以上，外觀翠綠無蟲孔病斑者為佳。可用手摸毛豆顆粒鼓的愈高，其品質愈好。

若使用新鮮毛豆，汆燙毛豆時可加入八角1粒去除豆菁味，或是汆燙好的毛豆也可以用菊花水、鹽、黑胡椒粒浸泡入味呈現另一種素食風味。若是使用新鮮的毛豆可用少許的鹽搓除表面的絨毛。

無花果糖蜜根湯

營養分析

主食類1.2份、水果類1份、醣類5份



材料

地瓜2小條（約200克）、山藥100克、無花果12顆、水1000c.c.、老薑片4~5片

調味料

有機黑糖蜜2大匙

作法

1. 地瓜、山藥分別洗淨去皮，切小塊狀；無花果用水沖淨，切對半。
2. 水1000c.c. 倒入鍋中，以大火煮沸，加入薑片煮約10~15分鐘。
3. 放入地瓜以中火煮約10~15分鐘，加入山藥、無花果煮至熟，加入黑糖蜜攪拌均勻即可。

營養師的小叮嚀

地瓜富含纖維素，有助排便及慢性病預防；無花果含豐富的鈣質，而且5顆無花果相當於1杯牛奶的鈣質，對於全素者或有乳糖不耐症，及少喝牛奶的更年期婦女，能幫助增加鈣質，以減少骨質流失。

黑蜜糖更同時含有豐富的鐵質與鈣質，可協助預防更年期骨質疏鬆。也可增加鐵質的攝取。黑蜜糖是由黑糖精緻成白糖的產物，因此建議選擇有機來源，可避免農藥殘留。

（食譜摘錄自《新素·心素》，慈濟醫院台北分院總務室營養組著，靜思文化、原水文化共同出版）