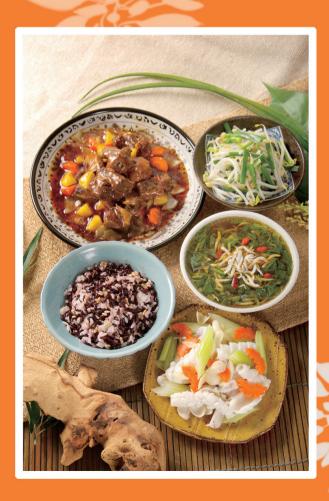


食在好幸福

很髮族養主食譜

Enjoy 養生美食!









食在好幸福 銀髮族養生食譜

新北市65歲以上人口超過34萬3千餘人,比一些 縣市的人口還多。因此,如何促進銀髮長者生活更 有品質、更健康,是市長朱立倫施政的重點。

而「食」不僅居民生6大需求食、衣、住、 行、育、樂的首位,也是人類健康的源頭,所 以有所謂「藥補不如食補」及「食藥同源」等智 慧之言。然而,因銀髮長者在腸胃蠕動與咀嚼、 食慾等各項機能退化下,甚至是罹患糖尿病、高 血壓、高血脂等新陳代謝症候群,故如何設計一 系列適合各族群的食譜,就顯得相當重要。



所以,新北市政府衛生局創全國之先,特地邀請中醫師、營養師、餐廳大廚,並偕同農業局結合本市好山好水的各區節令農產品,專爲銀髮族設計一系列共7套的營養食譜,分別有銀髮族健康、養生、糖尿病、高血脂、高血壓、高鈣及高纖等,並依序以藍橙紅黃紫靛綠7個色系區分,供市民免費索取。

「銀髮族養生食譜」是這一系列的第2本、橙色系,裡面設計了98道 佳餚、蔬果,還貼心的依週一到週日;每天早午晚3餐,不僅餐餐有食材 及烹調方法,連每天的熱量、蛋白質、脂肪、醣類也都標示得清清楚楚 ,可以當成工具書般的天天按圖索驥,非常方便。

如週三晚餐6道佳餚中的「養生紫米粥」之蕃薯就是三芝的特產,其 豐富的纖維素可促進腸胃蠕動,另加入桂圓及紫米熬煮成粥,是滋補養 生佳品。而週二「紅麴雙菇燴豆腐」的草菇、蘑菇等天然食材,與紅麴 及滑嫩豆腐一同烹煮,非常適合夏天食慾不佳、腸道蠕動緩慢及裝戴假 牙的老人家進食。

雪蓉相信,這一系列的銀髮族食譜,必定能提供家中長者養生健康及特殊疾病飲食的最佳參考,進而促進身心健康、提升生活品質、增加社會參與與落實老人福利政策。

新北市政府衛生局 局長 林雪蓉

中醫師的建議新北市中醫師公會常務理事許桂月醫師

常言道:『家有一老,如有一寶』,要如何讓家中這個寶是貨眞價實的活寶,最重要的當然是健康問題了。要有健康的身體, 『吃』,絕對是影響健康最重要的因素之一。要如何吃?吃什麼?吃多少?在在影響著老人的健康。



人隨著年齡的增長,身體的各個器官和生理機能也隨著慢慢的退化, 因此,在年長者的食譜設計上,除了基本的營養訴求外,我們更要注意 到老年人的各種需求,如牙齒咀嚼和吞嚥功能的改變、腸胃消化吸收的 問題、味覺、嗅覺的變化等等...。

更重要的,我們還會針對老年人常見的身體狀況,如年長體虛、營養不足或因各種慢性疾病導致的生活品質所受到的影響,所以又在食譜設計的同時,導入有調理和治療功效的中藥,讓藥物和食物結合在一起,即所謂的『食借藥力,藥助食威』,相得益彰,煮出道道味香色美的藥膳食療。將飲食營養和藥物療效完美融爲一體,既可享用膳食的美味,又可以讓身體更健康達到預防疾病的功效。

每日飲食指南



國民飲食指標

- ◎飲食指南作依據,均衡飲食六類足
- ◎維持健康多活動,每日至少三十分
- ◎全穀根莖當主食,營養升級質更優
- ◎含糖飲料應避免,多喝開水更健康
- ◎購食點餐不過量,份量適中不浪費
- ◎來源標示要注意,衛生安全才能吃

- ◎健康體重要確保,熱量攝取應控管
- ○母乳營養價值高,哺餵至少六個月
- ◎太鹹不吃少醃漬,低脂少炸少沾醬
- ◎少葷多素少精緻,新鮮粗食少加工
- ◎當季在地好食和醫食保健康
- ◎若要飲酒不過量 产絕對不喝酒

資料來源:行政院衛生署

銀髮族養生食譜

目錄

週一食譜	早餐:白吐司01 水煮蛋01 無糖豆漿01	晚餐:白米飯03 清暑益氣仙草雞湯03 開陽高麗菜03 玉竹樹子清蒸杏鮑菇04
	午餐: 燕麥薏仁飯01 紅棗栗子雞02 明目蝦仁烘蛋02 清炒菠菜02 香扁海帶豆腐湯03 鳳梨03	涼拌四喜04 甜點-薏仁綠豆湯04
週二食譜	早餐:養生饅頭05 鮮奶05	晚餐:糙米飯07 首烏黑豆蕃茄排骨湯07 紅麴雙菇燴豆腐08
	午餐:黑白雙色飯05 雙色豆芽菜05 杜仲吻仔魚杏菜湯06 補腦紅燒牛腩06 百合西芹炒軟絲07 奇異果07	白果雞肉燜綠竹筍08 清腦蒜泥蒸蝦08 甜點-仙草蜜08
週三食譜	早餐:三色餅09	晚餐:南瓜飯11 紫蘇豆豉蒸魚肉1
	午餐:綜合穀飯09 健胃固腎紅燒肉09 涼拌茄子09 明目雞肝羹10 養心豆腐日月蒸10 哈蜜瓜10	健脾養胃四神湯12 小黃瓜爚三菇12 石斛燜苦瓜12 甜點-養生紫米粥12
週四食譜	早餐:竹筍鹹粥13	晚餐:三色堅果炒飯15
	午餐:地瓜飯	玉米雞翅金針湯15 美膚綜合水果沙拉16 軟硬兼施魚蝦豆腐16 胡椒腐乳燒肉16
	健胃培根捲14 蒟蒻炒絲瓜15	甜點-黑糖檸檬愛玉.16

週五食譜	早餐: 養生南瓜糕17 鮮奶17	晚餐:炒什錦麵19 補腦益智牛蒡湯19 二地茶香豆包20
	午餐:黑白雙色飯	型聚香豆包20 開陽葫瓜20 豆腐鮮蚵20 甜點-紅豆西米露.20
週六食譜	早餐:枸杞蔥油餅21 豆漿21	晚餐:四君松阪飯23 荷葉干貝竹筍湯23
	午餐:白飯	五顏六色什錦炒24 補氣絲瓜冬粉24 甜點-冰淇淋24
週日食譜	早餐:燒餅油條25 豆漿25	晚餐:綠豆燕麥糙米飯27
	午餐: 芋頭飯25 黃豆山藥苦瓜湯25 潤肺鹹魚百頁豆腐26 二白一紅涼拌小黃瓜26 韮黃牛肉絲27 木瓜27	美顏鳳爪玉米湯28 炒竹筍28 鳳梨醬蒸小管28 養氣雙參雞29 甜點-杏仁露29



调一

1人份 營養成分

醣 類:226 公克 蛋白質:88 公克 脂 肪:63 公克 熱 量:1800 大卡

4 人份菜單

早餐

白土司

材料:

白土司8片

水煮蛋

材料:

雞蛋4粒

作法:

將蛋放入電鍋蒸熟即可。

無糖豆漿

材料:

無糖豆漿 800cc



午餐

燕麥薏仁飯

材料:

燕麥80公克、薏仁80公克、白 米160公克

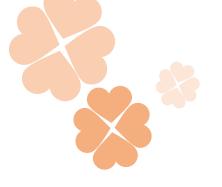
作法:

- 1. 薏仁洗淨浸泡二至三小時。
- 2. 將燕麥、白米洗淨,加入泡好之 薏仁,並加水3杯,被入電鍋烹 煮至熟即可。

功效:

促進消化、潤膚去濕





紅柔栗子雞

材料:

雞腿250公克、紅棗20公克、栗子80公克、香菇5公克

調味料:

蠔油 20 公克、醬油 30 公克

作法:

- 1. 將栗子、香菇用水泡軟,將香菇切成四塊。
- 2. 起油鍋,先下香菇爆香後,再放 雞腿和一起煸炒至香氣出來。
- 3. 再放入紅棗、栗子、蠔油、醬油 和水,煮滾後以中火燜煮至收汁 即可起鍋。



清炒菠菜

材料:

菠菜 400 公克、蒜頭 10 公克

調味料:

鹽 2 公克、沙拉油 20 公克

作法:

- 將沙拉油放入鍋內,再放進蒜頭
 爆香。
- 2. 依序放進菠菜、鹽後快炒後即可起鍋。



明目蝦仁烘蛋

材料:

蝦仁120公克、枸杞子7公克、枸杞子葉20公克、雞蛋1顆

調味料:

鹽 2 公克、油 40cc

- 將蛋打入碗中,加入枸杞子、枸杞子葉、蝦仁丁及少許鹽,以筷子打散至均匀。
- 2. 鍋中放入二匙油, 待油熱後倒入 拌勻之蛋液, 煎至兩面金黃即可。



香扁海帶豆腐湯

材料:

海带芽30公克、豆腐50公克、香薷草10公克、白扁豆10公克、维蛋2個、蔥花少許

調味料:

鹽少許、胡椒粉少許、香油少許。

作法:

- 1. 將香薷草、白扁豆用 2000cc 的水 滾煮後去渣取汁備用。
- 2. 將海帶芽、豆腐<mark>沖洗後,放入湯</mark> 汁中,加熱煮約5分鐘。
- 3. 將雞蛋打勻並淋入湯中,加入鹽、 撒上蔥花、胡椒粉。
- 4. 起鍋前淋少許香油即可。

功效:

消除暑氣,益氣潤肺



鳳梨

材料:

鳳梨 400 公克

晚餐

白米飯

材料:

白米 200 公克

作法:

將白米洗淨後以水入電鍋烹熟即可。

清暑益氣仙草雞湯

材料:

雞肉 300 公克、仙草乾 200 公克、紅棗 20 公克、東洋參 10 公克、麥門冬 10 公克

作法:

- 1. 仙草乾洗淨加水熬煮後去渣留汁 備用。
- 2. 將汆燙後的雞肉,與東洋參、麥門冬、紅棗一起放入仙草汁中, 燉煮約半小時即可。

開陽高麗菜

材料:

高麗菜 400 公克、蝦米 15 公克

調味料:

油 20 公克、鹽 5 公克

- 1. 高麗菜洗淨切絲, 蝦米洗淨備用。
- 起油鍋熱油後,放入蝦米爆香, 再放進高麗菜、鹽、雞粉調味, 炒至熟後即可起鍋。

玉竹樹子清蒸杏鮑菇 涼拌四喜

材料:

杏鮑菇 400 公克、玉竹 8 公克、樹 子15公克、嫩薑9公克、蔥8公克、 紅蘿蔔 9 公克

調味料:

醬油15公克、米酒20公克、糖6 公克、香油少許

作法:

- 1. 將玉竹泡軟、嫩薑、蔥、紅蘿蔔 切絲備用。
- 2. 將杏鮑菇洗淨後,以米酒醃十分 鐘後,將樹子、糖及1.之材料鋪 上,淋上米酒、醬油。
- 3. 放入鍋蒸約15分鐘,起鍋後淋上 香油即可。

材料:

山藥 150 公克、紅蘿蔔 30 公克、豬 小里肌肉 60 公克 、黑大豆乾 30 公 克、香菜10公克

調味料:

蠔油 50cc、醬油 15cc、香油少許、 糖7公克

作法:

- 1 將山藥、紅蘿蔔、小里肌、黑大豆 乾切薄片燙熟,浸泡於冷水中備 用。
- 2. 備一深碗,將調味料及1一起拌 匀,置盤中,最後放上香菜即可。

甜點 - 薏仁綠豆湯



材料:

薏仁60公克、綠豆60公克、砂糖 10 公克

作法:

將薏仁洗淨以水浸泡二至三小時後 加入綠豆一起熬煮至軟爛,起鍋前 加入砂糖拌匀即可。



调二

1人份 營養成分

醣 類:275 公克 蛋白質:90 公克 脂 肪:39 公克 熱 量:1800 大卡

4人份菜單

早餐

養生饅頭

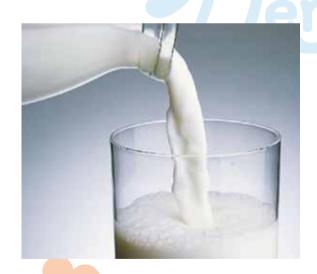
材料:

市售養生饅頭 600 公克

鮮奶

材料:

鮮奶 960cc



午餐

黑白雙色飯

材料:

黑豆80公克、白米240公克

作法:

- 1. 將黑豆洗淨浸泡二小時。
- 將白米洗淨加入浸泡好黑豆,加2 杯水,外鍋加半杯水,放入電鍋 中烹煮至熟即可。

功效:

滋胃益氣、增加活力



雙色豆芽菜

材料:

綠豆芽 400 公克、韮菜 100 公克

調味料:

沙拉油 20 公克、鹽 2 公克

作法:

- 1. 將綠豆芽去頭和根鬚。
- 2. 鍋內放入沙拉油, 待油熱後下 綠豆芽、韮菜、鹽爆炒二分鐘 後即可。

功效:

美味爽口、潤胃生津



杜仲吻仔魚杏菜湯

材料:

杜仲40公克、吻仔魚30公克、杏菜200公克、枸杞1公克

調味料:

米酒 10 公克、香油少許

作法:

- 1. 杏菜洗淨後,約3公分長切成 段狀。
- 2. 將杏菜、吻仔魚加入杜仲、枸杞 並加水 1500cc, 煮約 5 分鐘。
- 3. 起鍋前淋少許米酒、香油即可。
- ※本湯品無須再加任何調味料即美味可口。

功效:

補氣健胃、預防骨質退化



補腦紅燒牛腩

材料:

牛肉 180 公克、蘋果 40 公克、紅蘿蔔 100 公克、洋蔥 100 公克、陳皮 3 公克、遠志 8 公克、石菖蒲 5 公克、甘草 3 公克、桂皮 5 公克、大茴香 3 公克、生薑 30 公克

調味料:

醬油 150cc、米酒 60cc、、油 20cc 作法:

- 1. 牛肉切塊汆燙去血水後洗淨備用。
- 2. 蘋果、紅蘿蔔、洋蔥去皮切成塊 狀備用,生薑切片。
- 3. 遠志、陳皮、石菖蒲、甘草、桂皮、 大茴香以小包包住。
- 4. 起油鍋,放入生薑片、洋蔥爆香 後再下牛肉爆炒,再下紅蘿蔔、 蘋果、醬油、米酒、3之藥材包, 加水至蓋過所有食材後約5公 分,以慢火燉煮至牛肉熟爛收汁 即可。

功效:

補腦醒腦、活化腦細胞



百合西芹炒軟絲

材料:

鮮百合50公克、西洋芹140公克、 軟絲60公克、紅蘿蔔60公克、生 薑6公克、沙拉油20公克

調味料:

鹽 2 公克、米酒 10cc、香油少許

作法:

- 1. 將軟絲去外皮及內臟,切花塊狀, 先汆湯後撈出浸泡於冰水中。
- 西洋芹去粗纖維,切成約3公分條狀,百合洗淨,紅蘿蔔切片狀。
- 3. 鍋內放入沙拉油,熱油後下生薑 略爆香後,再將2下鍋炒約二分 鐘,加入軟絲,最後加入調味料, 起鍋淋上香油即可。

功效:

潤腸止咳



奇異果

材料:

奇異果4顆



糙米飯





档米320公克

作法:

將糙米洗淨並浸泡二至三小時,入 電鍋烹煮熟後即可。

首烏黑豆蕃茄排骨湯

材料:

何首烏 15 公克、黑豆 20 公克、蕃 茄 100 公克、排骨 60 公克、生薑 20 公克、蔥 15 公克、紅蘿蔔 100 公克

調味料:

米酒 100cc、醬油 100cc、鹽 2 公克 作法:

- 1. 何首鳥、黑豆以小布包包好備用。
- 蓄茄整棵以熱水汆燙後剝去外皮 後切成塊狀,排骨汆燙後洗淨, 紅蘿蔔去皮切成滾刀塊備用。
- 3. 放生薑、蔥,再放進1、2的所有 材料、米酒、水約3000cc,蒸煮至 排骨熟爛後,以少許鹽調味即可。

功效:

補胃益氣、黑髮明目



紅麴雙菇燴豆腐

材料:

紅麴醬 30 公克、草菇 200 公克、蘑菇 200 公克、豆腐 280 公克、蔥 20 公克、太白粉少許、沙拉油 20 公克

調味料:

鹽2公克

作法:

- 1. 草菇、蘑菇洗淨,豆腐切成塊狀。
- 2. 起油鍋,下豆腐煎至兩面金黃後先盛起。
- 3. 餘油下草菇、蘑菇略炒後加入豆腐、紅麴、鹽、烟至收汁,再以太白粉勾薄芡,起鍋後撒點蔥花即可。

功效:

預防血栓、促進血液循環

白果雞肉燜綠竹筍

材料:

雞胸肉 120 公克、白果 30 公克、綠 竹筍 450 公克、青豆仁 30 公克、沙 拉油 30 公克

調味料:

蠔油 20cc、鹽 2 公克、糖 5 公克、醬油 10cc、米酒 10cc、胡椒粉 3 公克

作法:

- 1. 將雞胸肉洗淨切成條狀,加入米 酒、胡椒粉、醬油醃 15 分鐘。
- 鍋內油熱後放進1之雞肉片炒熟先 起鍋。
- 3. 餘油放入竹筍、白果、青豆仁、蠔油、水燜煮至竹筍熟透,再加入2 之雞肉片、鹽、糖拌炒均勻即可。

功效:

健胃益胃、促進消化

清腦蒜泥蒸蝦

材料:

草蝦 150 公克、川芎 5 公克、枸杞 6 公克、豆腐 100 公克、菊花 5 公克、 蒜頭 50 公克、蔥 10 公克

調味料:

醬 油 10cc、醬 油 膏 20cc、米 酒 20cc、糖 8 公克、香油少許

作法:

- 1. 草蝦從背部剖開挑去沙筋並洗淨 備用,蒜頭剁成泥狀。
- 2. 川芎、菊花用水 200cc 浸泡 20 分 中取汁去渣備用。
- 3. 將 2 之藥 汁加入蒜泥、醬油、油膏、米酒、糖拌勻。
- 4. 將豆腐切成片狀,舖放盤底放上草蝦,再淋上3之調味料,放入鍋內以大火蒸十分鐘,起鍋後淋少許香油,撒上蔥花即可。

功效:

明目清腦、預防頭暈

甜點 - 仙草蜜

材料:

市售仙草1塊400公克、蜂蜜40公克

作法:

將仙草切成塊狀,加入開水 800cc, 再淋上蜂蜜即可。



调三

1人份 營養成分

醣 類:260 公克 蛋白質:72 公克 脂 肪:55 公克 熱 量:1800 大卡

4人份菜單

早餐

三色餅

材料:

麵粉 320 公克、雞蛋 150 公克、紅蘿蔔 80 公克、青豆仁 15 公克、玉米 40 公克、沙拉油 20 公克

調味料:

鹽2公克

作法:

- 1. 將麵粉和蛋加水調成糊狀,再加入紅蘿蔔、青豆仁、玉米。
- 起油鍋,待油熱將1之麵糊煎至 兩面金黃即可。



午餐

綜合穀飯

材料:

十殼米 320 公克(內含黃豆、紫米、燕麥、喬麥、麥片、糙米、苡仁、芡實、小米、黑豆)

作法:

綜合殼米洗淨浸泡二小時,以煮飯 的方式烹煮即可。

健胃固腎紅燒肉

材料:

豬里肌肉 150 公克、生腰果 20 公克、 杜仲 20 公克、黑豆 15 公克、紅棗 20 公克

調味料:

醬油 150cc、可樂 150cc

作法:

- 將豬里肌肉切成塊狀,汆燙去血水,黑豆、腰果、紅棗洗淨。
- 2. 將所有的材料混在一起再加入約 600cc 水煮滾後,以中火燜煮約 40分鐘至收汁即可。

涼拌茄子

材料:

茄子 400 公克、九層塔葉 10 公克、 蒜末 20 公克

調味料:

糖 10 公克、香油 10cc、蠔油 10cc

- 茄子洗淨切成約4公分段狀,再 切成二半,擺在盤子上入電鍋蒸
 分鐘(或下鍋燙熟)放涼備用。
- 2. 九層塔葉洗淨切成粗末狀。
- 3. 將蠔油、糖、蒜末、香油加開水 50cc 拌勻, 淋在蒸熟的茄子上, 最後撒上九層塔末即可。

明目雞肝羹

材料:

雞肝 100 公克、谷精 10 公克、蒙花 10 公克、枸杞 10 公克、金針菇 50 公克、大白菜 200 公克、小豆干 50 公克、木耳絲 50 公克、鴨血 180 公克、雞蛋 1 個、太白粉 10 公克、香菜 8 公克

調味料:

香油少許、黑醋 40cc、醬油 20cc、 鹽 2 公克、胡椒粉 3 公克

作法:

- 1. 雞肝、鴨血切成細條狀,<mark>氽燙去血</mark> 水備用。
- 2. 谷精、蒙花加水 1500cc 滾煮 10 分 鐘後去渣取汁備用。
- 3. 將大白菜切絲、金針菇、豆干絲、 木耳絲、黑醋、醬油、鹽一起放 入2之藥汁中,滾煮3分鐘後加 入雞肝、鴨血煮1分鐘。
- 4. 再以太白粉勾芡,最後將雞蛋打散 淋下,最後將枸杞子、胡椒粉撒 入,淋上香油即可。

養心豆腐日月蒸

材料:

蛋豆腐 280 公克、鹹蛋黃 10 公克、紅蔘 8 公克、柏子仁 5 公克、花椰菜 150 公克、太白粉 3 公克

調味料:

鹽2公克

作法:

- 1. 紅蔘、柏子仁用 200cc 熱開水浸 泡 20 分鐘後取汁去渣備用。
- 花椰菜切成小朵狀,汆燙後浸泡 於冷開水中備用。
- 3. 鹹蛋黃一切為二備用。
- 4. 將豆腐切為八塊,放入盤中,將 蝦仁、蛋黃放在豆腐上面入鍋蒸 約八分鐘取出。倒出蒸後盤中之 湯汁。
- 5. 再將花椰菜排放於 4 之盤外緣。
- 6. 用一小鍋放入1之湯汁,再加入 倒出之湯汁,煮滾後加入鹽2g, 以太白粉勾芡淋於上面即可。

哈蜜瓜

材料:

哈蜜瓜 1200 公克





晚餐

南瓜飯

材料:

南瓜200公克、白米240公克、蝦米10公克、香菇50公克、沙拉油10公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 1. 南瓜去籽(不用去皮)洗淨切成3 公分塊狀,白米洗淨、蝦米泡軟、 香菇泡軟切絲備用。
- 2. 起油鍋,下香菇、蝦米爆香,再下 南瓜、白米拌炒起鍋放電鍋煮熟即。



紫蘇豆豉蒸魚肉

材料:

新鮮紫蘇葉(乾品亦可)10公克、鯛魚肉片150公克、豆豉10公克、蔥花6公克、生薑末5公克

調味料:

酒 15cc、醬油 10 公克、糖 5 公克、香油 10 公克

作法:

- 1. 豆豉切碎加入酒、蔥花、醬油、糖、 生薑末、香油、水 30cc 拌勻。
- 2. 盤底舖上紫蘇葉,將魚肉切成條狀 舖在紫蘇葉上,淋上1之調味料, 大火蒸十分鐘即可。

健脾養胃四神湯

材料:

薏仁40公克、芡實40公克、蓮子60公克、山藥(乾)20公克、茯苓15公克、豬肚40公克、當歸5公克

調味料:

米酒20公克、鹽4公克

- 1. 薏仁、蓮子、芡實洗淨浸泡二小時備用。
- 2. 豬肚洗淨,汆燙去血水備用。
- 3. 用一湯鍋將當歸和米酒以外的所有食材加入,用水約3000cc滾煮至食材軟爛。
- 4. 起鍋前加入當歸、米酒、鹽即可。





小黄瓜燴三菇

材料:

小黄瓜200公克、新鮮香菇50公克、 杏鮑菇200公克、草菇200公克、 紅蘿蔔80公克、蔥10公克

調味料:

鹽 2 公克、糖 3 公克、蠔油 10cc

作法:

- 1. 將所有材料洗淨,小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔切成滾刀塊,香菇切塊狀,蔥切段。
- 2. 鍋內放入沙拉油,油熱後下蔥段 爆香,再下香菇、草菇、杏鮑菇 爆炒一下後,下蠔油、鹽、糖、 水煮至湯汁剩少許時,下小黃瓜 翻炒至收汁即可起鍋。





石斛燜苦瓜

材料:

石斛20公克、麥門冬10公克、苦瓜200公克、紅椒20公克、沙拉油10公克

調味料:

鹽2公克

作法:

- 1. 石斛、麥門冬以 300cc 的水煮 10 分鐘後去渣留汁備用。
- 2. 苦瓜、紅椒去籽洗淨,切成長條狀。
- 3. 鍋內放入沙拉油,再下苦瓜、紅椒略炒後加入醬油、鹽和1之藥汁,悶煮至苦瓜熟爛(可依個人喜歡之軟硬口感),再放入雞粉即可起鍋。



養生紫米粥

材料:

黑糯米40公克、白米15公克、桂 圓20公克

調味料:

砂糖5公克

- 1. 將糯米洗淨、浸泡二小時。
- 白米洗淨,加入浸泡好的黑糯米,加入水煮滾後,改以小火煮約30分鐘。
- 3. 起鍋前加入桂圓、砂糖拌勻即可。

调四

1人份 營養成分

醣 類:260克 蛋白質:72克 脂 肪:55克

熱 量:1800大卡

4 人份菜單

早餐

竹箭鹹粥

材料:

綠竹筍 400 公克、白米 240 公克、香菇 120 克公、芹菜 80 克、紅蘿蔔 80克、素肉絲 40 公克、沙拉油 5 公克

調味料:

鹽 3 公克、胡椒粉少許

作法:

- 1. 白米洗淨,綠竹筍去殼切絲,香菇、紅蘿蔔、香菇切絲,芹菜切末。
- 2. 起油鍋,下香菇爆香,再下紅蘿蔔、筍絲、素肉絲、白米一起拌炒,加水 1800cc,煮 30 分鐘,加入鹽、香菇粉、胡椒粉調味,起鍋後撒下芹菜末即可。



午餐

地瓜飯



材料:

地瓜 400 公克、白米 320 公克

作法:

地瓜去皮切滾刀塊、白米洗淨和地瓜拌勻,以平時煮飯的方式放入電鍋,內鍋約二杯半的水,外鍋半杯水烹煮即可。



生津消暑冬瓜湯

材料:

冬瓜 200 公克、小里肌肉 140 公克、麥門冬 10 公克、嫩薑絲 10 公克、 天花粉 10 公克、地瓜粉少許

調味料:

鹽2公克、醬油5公克、米酒5公克。 作法:

- 1. 冬瓜去皮、去籽切塊狀,小里肌肉 切條狀,以醬油、米酒醃10分鐘。
- 2. 天花粉、麥門冬用 1800cc 水煮 10 分鐘後去渣留汁。
- 3. 將冬瓜放入 2 之藥汁中煮 10 分鐘, 再將醃好的小里肌肉裹上地瓜粉, 待湯滾時一條一條放下,再滾約 3 分鐘,最後撒下薑絲即可。

功效:

生津止渴、清涼降火。

乾煎白帶魚

材料:

白帶魚 120 公克、沙拉油 20 公克

調味料:

鹽 8 公克、米酒 10 公克

作法:

- 1. 白帶魚洗淨切5公分塊狀,以鹽、 米酒醃二十分鐘。
- 2. 鍋內放沙拉油, 待油熱後下白帶魚煎至兩面金黃即可。



健胃培根捲

材料:

培根60公克、雞蛋60公克、黃椒80公克、小黃瓜80公克、烏梅3公克、太白粉10公克、洛神花10公克、沙拉油10公克

調味料:

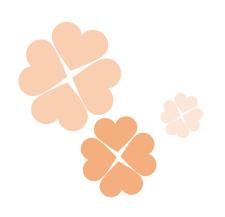
冰糖 10 公克、麥芽 10 公克

作法:

- 雞蛋加太白粉打散煎成蛋皮,再 切成條狀。
- 小黃瓜、黃椒去籽洗淨切成約3
 公分長條狀備用。
- 3. 烏梅、洛神花、麥芽用開水 200cc 浸泡 20 分鐘去渣取汁。
- 4. 將培根對切成二段,用培根將小 黃瓜、蛋、黃椒捲起。
- 5. 鍋內放一點點油,將培根捲煎至 內熟,盛起放盤中。
- 6. 將 3 之藥汁放鍋內,煮沸時加入 冰糖,待糖溶化後用太白粉勾小 芡,淋於培根搽即可。

功效:

生津止渴、消脹解膩





蒟蒻炒絲瓜

材料:

蒟蒻150公克、絲瓜200公克、蔥10公克、草決明6公克、火麻仁6公克、沙拉油10公克

調味料:

鹽2公克

作法:

- 1. 草決明、火麻仁以開水 200cc 浸 泡 10 分鐘後,取汁去渣備用,絲 瓜去皮切長方形塊狀。
- 鍋內放入油,再下蔥略爆香,再下絲瓜、蒟蒻和1之湯汁,用中火燜煮約八分鐘,再一點鹽調味即可。

功效:

潤腸消脂、助消化。



火龍果

材料:

火龍果 320 公克

晚餐

三色堅果炒飯

材料:

白米飯 320 公克、松子 12 公克、腰果 12 公克、核桃 12 公克、枸杞 10公克、葡萄乾 10 公克、蛋 60 公克、 蔥花 10 公克、沙拉油 20 公克

調味料:

鹽3公克、胡椒粉5公克

作法:

- 1. 將腰果、核桃壓成粗粒狀。
- 2. 起油鍋,將蛋打入炒成碎狀,再依 序將飯、松子、腰果、核桃、蔔萄 乾、枸杞拌炒均勻,最後加上鹽、 雞粉、蔥花、胡椒粉再拌炒一下即 可。

玉米雞翅金針湯

材料:

玉米 300 公克、雞翅 80 公克、金針 50 公克、蒟蒻丸 150 公克、香菜 10 公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 將玉米洗淨切車輪狀,金針泡軟, 香菜洗淨切末備用。
- 2. 一隻雞翅剁成 3 塊,汆燙去血水, 再加水 2000cc 煮 15 分鐘後加入 玉米、金針、蒟蒻丸再滾 5 分鐘, 加鹽調味,起鍋後撒上香菜即可。

功效:

改善便秘、消脂降壓。

美膚綜合水果沙拉

材料:

蘋果100公克、芒果80公克、哈蜜瓜155公克、小蝦仁60公克、薏仁40公克、蓮子20公克、珍珠粉6公克、美乃滋5公克

調味料:

蕃茄醬 5 公克

作法:

- 1. 薏仁、蓮子浸泡二小<mark>時後煮爛,去</mark> 湯泡於冰水中備用。
- 2. 蝦仁燙熟浸泡冰水備用。
- 3. 蘋果、芒果、哈蜜瓜去皮切成丁瓜。
- 4. 美乃滋、蕃茄醬、珍珠粉<mark>置於碗中</mark> 拌勻。
- 5. 將1和2瀝乾,和3、4一起略拌 均勻即可食用。

功效:

潤膚澤肌、美白養顏。

軟硬兼施魚蝦豆腐

材料:

豆腐 180 公克、吻仔魚 50 公克、櫻花蝦 20 公克、小黄瓜 200 公克、沙拉油 10 公克

調味料:

薄鹽醬油 20 公克、香油 10 公克

作法:

- 鍋內放入沙拉油,將吻仔魚、櫻花蝦分別以中火慢炒至金黃酥脆, 起鍋置於餐巾紙上待涼備用。
- 2. 小黄瓜切 2 公分長之細絲狀備用。
- 3. 將豆腐置盤中,上面舖上吻仔魚、 櫻花蝦、黃瓜絲,再淋上醬油和 香油即可。

胡椒腐乳燒肉

材料:

里肌肉 150 公克、綠花椰菜 200 公克、紅豆腐乳 2 塊、紅麴醬 15 公克、胡椒粒 10 公克、八角 2 公克、桂皮 3 公克、蔥 10 公克

調味料:

醬油 10 公克、冰糖 10 公克

作法:

- 1. 紅麴醬以水 100cc 化開後,過瀘 留汁備用。
- 2. 花椰菜切成小朵狀燙熟泡冰水中 備用。
- 3. 胡椒粒、八角、桂皮以小布包包 住,腐乳壓成泥狀。
- 4. 將五花肉切塊狀汆燙備用。
- 5. 用一湯鍋,被入五花肉,加入1、 3 調味和蔥、冰糖、醬油、水約 800cc 煮滾後,以小火燜煮一小 時即可起鍋,放盤中,外緣再舖 上花椰菜即可。

功效:

暖胃益腸,增進食慾

甜點-黑糖檸檬愛玉

材料:

爱玉 500 公克、黑糖 40 公克、檸檬 1 粒

作法:

黑糖以800cc 水滾至完全融化,待放涼後,將愛玉切成丁狀放入,再將檸檬對切壓汁放入拌勻,再放入冰箱冷藏即可食用。

调五

1人份 營養成分

醣 類:260 公克 蛋白質:72 公克 脂 肪:55 公克 熱 量:1800 大卡

4人份菜單

早餐

養生南瓜糕

材料:

南瓜 400 公克、在來米粉 240 公克、沙拉油 10 公克

作法:

- 1. 南瓜去皮去籽,以<mark>刨瓜器刨成細</mark> 絲狀;在來米粉用水1000cc調勻。
- 鍋內放沙拉油,依序放入南瓜絲 略炒後,倒入再來米水用中火煮 成糊狀後熄火。(須不斷翻炒)
- 3. 另備一空鍋,將鍋用少許沙拉油擦一下,避免沾鍋,將米糊盛入鍋中,用湯匙壓按緊實,放入電鍋蒸即可。

鮮奶

材料:

鮮奶 960cc



午餐

黑白雙色飯

材料:

黑豆 80 公克、白米 400 公克、雞蛋 1 顆、沙拉油 40 公克

調味料:

鹽2公克

作法:

- 1. 黑豆浸泡2小時。
- 白米洗淨和黑豆和在一起,加二 杯水,入電鍋煮即可。

功效:

滋補腎氣



刺五加虱目魚肚湯

材料:

虱目魚肚 120 公克、刺五加 30 公克、 黨 參 10 公克、嫩 薑 絲 15 公克、 蔥 花 10 公克

調味料:

米酒20公克、鹽3公克

作法:

- 1. 將刺五加、黨參用小布包包好。
- 2. 湯鍋放水 1200cc, 將 1 之藥材煮 15 分鍾, 再將洗淨之虱目魚肚放 入煮五分鐘, 加鹽調味, 最後淋 上米酒, 撒上蔥花即可。

功效:

增強體能,消除肢體疼痛。

韮花肉末

材料:

韮菜花 200 公克、豬絞肉 60 公克、 豆豉 40 公克、辣椒 20 公克、蒜末 20 公克、沙拉油 10 公克

調味料:

醬油 10 公克、鹽 2 公克、糖 4 公克、香油少許

作法:

- 1. 韮菜花、辣椒洗淨切丁狀備用。
- 2. 起油鍋,先放入蒜末、豬絞肉爆炒至豬肉逼出油後,下豆豉、醬油炒香,再將1之材料、鹽,撒入水,拌炒約三分鐘,淋上香油後即可起油。

功效:

強智益氣、促進食慾

牛肉丸

材料:

牛絞肉 120 公克、竹筍 100 公克、 青江菜 200 公克、太白粉 15 公克、 薑末 5 公克、蔥花 15 公克

調味料:

胡椒粉5公克、米酒20公克、醬油20公克、鹽3公克、鹽3公克

作法:

- 1. 青江菜汆燙熟後撈起泡於冷水中。
- 2. 將荸薺壓碎,和牛絞肉、蔥花、 薑末、米酒、醬油、鹽、胡椒粉 和太白粉攪拌均勻。
- 3. 將牛肉捏成丸狀放入鍋內蒸 15 分鐘。
- 4. 青江菜舖於盤中,將蒸熟的牛肉 丸排於青江菜上,擺盤即可。

功效:

補益氣血。



竹葉白皮封雙味

材料:

冬瓜200公克、高麗菜200公克、香菜10公克、淡竹葉15公克、甘草3公克、薄荷3公克、桑白皮5公克、柴魚10公克

調味料:

蠔油 100 公克、香油少許

作法:

- 1. 冬瓜買頭後尾部份,去皮去籽, 不用切開,高麗菜 1/4 粒(不用切) 洗淨備用。
- 2. 淡竹葉、甘草、薄荷、桑白皮用水 2000cc 煮 10 分鐘後取汁去渣。
- 3. 將蠔油、柴魚加入2之藥汁中, 再放入冬瓜、高麗菜用中小火燜 煮約40分鐘。
- 4. 起鍋置放大盤上,淋上香油,撒 上香菜即可。

功效:

清熱利濕、促進代謝。



香蕉

材料:

香蕉4支

晚餐

炒什錦麵

材料:

油麵 540 公克、大白菜 80 公克、豬肉 60 公克、紅蘿蔔 60 公克、木耳 60 公克、芹菜 40 公克、鮮香菇 50 公克、豆包 30 公克、沙拉油 20 公克

調味料:

黑醋 10 公克、鹽 3 公克

作法:

- 將大白菜、香菇、豬肉、木耳、 紅蘿蔔、芹菜都洗淨切絲備用。
- 2. 起油鍋,先下豬肉條炒八分熟, 再下香菇、大白菜炒軟,依序下 豆包、紅蘿蔔、木耳,再加水煮 滾後下油麵,加入醬油、鹽調味, 起鍋前下芹菜拌勻後即可。

補腦益智牛蒡湯

材料:

牛蒡 150 公克、排骨 120 公克、天麻 8 公克、紅棗 20 公克、遠志 5 公克、石菖蒲 3 公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 牛蒡去皮切段,排骨汆燙去血水 洗淨。
- 2. 將 1 之材料加入水 2500cc 再加入 紅棗、天麻、遠志、石菖蒲燜煮 40 分鐘,起鍋前加鹽調味即可。

功效:

補腦益智、活化腦力。

二地茶香豆包

材料:

豆包120公克、熟地黄6公克、生地黄6公克、薑片15公克

調味料:

茶油 50cc、醬油膏 10 公克、糖 10 公克

作法:

- 1. 熟地黃、生地黃用開水 250cc 浸泡 15 分鐘後,去渣留汁備用。
- 2. 將豆包一切為四份,鍋內放入茶油、薑片,以中火將薑片爆炒至香氣出來,再下豆包略煎一下,再將1之藥汁和油膏、糖倒入,用小火燜至收汁即可。

功效:

補血生津、增加元氣。

豆腐鮮蚵

材料:

豆腐 180 公克、鮮蚵 60 公克、薑末 10 公克、沙拉油 10 公克、蒜 30 公 克、豆醬 15 公克、太白粉少許

調味料:

糖 5 公克、米酒 10cc

作法:

- 鮮蚵洗淨瀝乾,豆腐切成二公分 正方形狀備用。
- 2. 鍋內放沙拉油,油熱後下薑、蒜 末爆香,再下豆醬略炒後,加入 豆腐、水 100cc 燜煮 2-3 分鐘後, 再下鮮蚵、米酒、糖煮滾後以太 白粉勾芡即可起鍋。

功效:

營養豐富,可強化泌尿系統。

開陽葫瓜

材料:

蝦米 20 公克、葫瓜 200 公克、太白 粉少許

調味料:

鹽 3 公克、沙拉油 20 公克

作法:

- 將蝦米洗淨、泡軟, 葫瓜去皮切成 絲狀。
- 3. 起鍋前以太白粉水勾薄芡即可。

功效:

益氣強身,消除疲勞。

甜點-紅豆西米露

材料:

紅豆 40 公克、西谷米 20 公克

調味料:

糖 20 公克

- 1. 紅豆洗淨用水浸泡 2-3 小時後加水 1800cc 燜煮至爛。
- 2. 湯鍋放入水,水滾後放入西谷米, 煮熟後撈起放入紅豆湯中,再將 糖加入,將糖拌溶化即可。(冷熱 皆可)。



调六

1人份 營養成分

醣 類:260 公克 蛋白質:72 公克 脂 肪:55 公克 熱 量:1800 大卡

4 人份菜單

早餐

枸杞蔥油餅

材料:

枸杞 10 公克、蛋 60 公克、麵粉 320 公克、沙拉油 20 公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 1. 蔥切成細蔥花備用。
- 2. 麵粉置碗中加入蛋、枸杞、蔥花 鹽調成糊狀。
- 3. 起油鍋, 待油熱後倒入 2 之麵糊, 煎至兩面金黃即可。

豆浆

材料:

市售豆漿 960cc

午餐

白飯

材料:

白米 320 公克

作法:

白米洗淨,放入電鍋煮即可。

靈芝參杞豆芽湯

材料:

排骨 120 公克、海带結 100 公克、 黄豆芽 160 公克、靈芝 12 公克、東 洋參 8 公克、枸杞 10 公克

調味料:

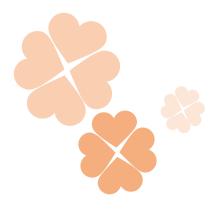
米酒 30cc

作法:

- 排骨汆燙去血水洗淨,黃豆芽、 海帶芽洗淨。
- 2. 將排骨、靈芝、東洋參、枸杞、 黃豆芽、海帶芽一起入鍋,加水 3000cc,熬煮40分鐘後,加入枸 杞再滾3分鐘,起鍋前淋上米酒即 可。

功效:

提昇抵抗力、清肝促進代謝。





三色涼拌四季豆

材料:

四季豆80公克、紅椒200公克、黄椒200公克、白芝麻10公克、芝麻醬20公克

調味料:

砂糖 6 公克、白醋 20cc、鹽 3 公克、香油 10cc

作法:

- 1. 將四季豆切成段狀,紅、黃椒切成 條狀,放入滾水中燙熟後,浸泡 冰水中,待涼後撈起備用。
- 2. 將白芝麻外的所有調味料放入碗中 拌勻,淋在四季豆上拌勻,再撒 上白芝麻即可。

功效:

可以抗衰老、促進心血管循環

雙皮蒸白鯧魚

材料:

白鯧魚 150 公克、陳皮 4 公克、廣皮 4 公克、豆豉 8 公克、薑絲 5 公克、 蔥花 8 公克

調味料:

米酒 20cc、醬油 20 公克、糖 5 公克、香油少許

作法:

- 1. 將白鯧魚洗淨置盤中。
- 2. 陳皮、廣皮洗淨切成粗末。
- 3. 將豆豉、薑絲、米酒、醬油、糖和 陳皮、廣皮末,再加上水 50cc 拌 勻,淋在魚上面,入鍋蒸 20 分鐘。
- 4. 起鍋淋上香油,撒上蔥花即可。

功效:促進消化,消除脹氣。

清肝海鮮黄瓜盅

材料:

大黄瓜 200 公克、蝦仁 20 公克、魚肉 20 公克、花枝肉 20 公克、干貝乾 20 公克、豬絞肉 20 公克、茵陳10 公克、柴胡 8 公克、甘草 3 公克、 薑末 5 公克、太白粉少許

調味料:

鹽2公克、米酒20公克

作法:

- 1. 大黄瓜去皮, 切成圓柱狀, 去籽 使其中空。
- 2. 蝦仁、魚肉、花枝肉切成細丁狀, 加入豬絞肉、薑末、米酒、鹽、 少許太白粉拌勻成泥狀。
- 3. 乾干貝泡軟剝成絲狀備用。
- 4. 將 2 之海鮮泥塞入大黃瓜中,上面舖上干貝絲,入鍋蒸 20 分鐘起鍋。
- 5. 將4蒸熟後釋出之湯汁倒入鍋中, 再加150cc水,放入茵陳、柴胡、 甘草滾5分鐘,撈去藥渣,以太 白粉水勾芡,淋於4之黃瓜盅上 即可。

功效:

清肝止渴、增加抵抗力。

水梨

材料:

水梨 1200 公克



四君松阪飯

材料:

四君(茯苓5公克、白 4公克、黨 參5公克、甘草1公克)、糙米320克、松阪肉60公克、香菇50公克、洋蔥80公克、紅蘿蔔60克、青江菜200公克、沙拉油10公克

調味料:

鹽 4 公克

作法:

- 1. 將四君以開水 300cc 浸泡 15 分取 汁去渣。
- 將松阪肉切薄片,香菇、洋蔥、 紅蘿蔔切絲,青江菜切粗丁狀。
- 3. 鍋內放入沙拉油,下香菇、洋蔥 爆香,再下松阪肉、紅蘿蔔略炒, 將米洗淨瀝乾放入,再下青江菜 一起拌炒均勻盛於電鍋之內,烹 煮至熟即可。

功效:

調整腸胃功能



荷葉干貝竹筍湯

材料:

荷葉30公克、干貝15公克、竹筍200公克、排骨60公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 1. 荷葉、干貝洗淨,排骨氽燙。
- 2. 竹筍去外殼和粗纖維,切成片狀。
- 3. 湯鍋放入 3000cc 的水,將所有食 材一起入鍋煮 40 分鐘後,撈去荷葉,加鹽調味即可。

功效:

瘦身窈窕、幫助消化。



五顏六色什錦炒

材料:

豬絞肉 60 公克、杏鮑菇 80 公克、紅蘿蔔 60 公克、青豆仁 15 公克、玉米粒 40 公克、鮮香菇 50 公克、沙拉油5 公克.

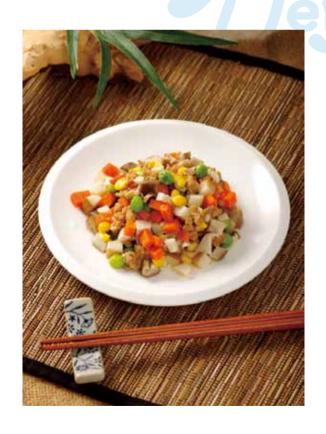
調味料:

醬油膏 20cc、糖 3 公克、胡椒粉少許作法:

- 1. 紅蘿蔔、杏鮑菇、鮮香菇洗淨切成 丁狀。
- 2. 鍋內放入沙拉油,油熱後下豬絞 肉,煸至油出後,放入油膏、糖、 胡椒粉炒至入味,再將青豆仁、 玉米粒和1之食材,加水燜炒至 收汁即可起鍋。

功效:

顧眼明目、預防眼退化。



補氣絲瓜冬粉

材料:

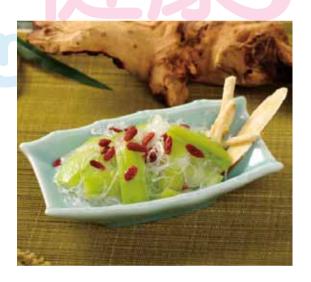
絲瓜200公克、冬粉40公克、黄耆10公克、黨參10公克、枸杞5公克、沙拉油5公克、

作法:

- 1. 絲瓜去皮切成長方形塊狀, 冬粉 泡軟備用。
- 2. 黃耆、黨參先用 200cc 熱開水浸 泡 15 分鐘後去渣取汁備用。
- 3. 鍋內放沙拉油,放入絲瓜略炒, 再將 2 之藥汁加入以中火燜煮 5-8 分鐘,再放入冬粉煮二分鐘,最 後放入枸杞拌勻即可起鍋。

功效:

消暑解熱、益氣生津。



甜點 - 冰淇淋

材料:

冰淇淋 200 公克

调日

1人份 營養成分

醣 類:269 公克 蛋白質:77 公克 脂 肪:46 公克 熱 量:1800 大卡

4 人份菜單

早餐

燒餅油條

材料:

燒餅 150 公克、油條 80 公克

作法:

市售之燒餅油條



豆浆

材料:

豆漿 960cc

作法:

市售之豆浆



午餐

芋頭飯

材料:

白米 240 公克、芋頭 60 公克

作法:

白米洗淨,芋頭切丁,二者混合放 入電鍋煮即可。



黄豆山藥苦瓜湯

材料:

黄豆 15 公克、山藥 100 公克、苦瓜 200 公克、排骨 100 公克、丁香小魚 乾 10 公克

調味料:

鹽1公克

作法:

- 1. 排骨氽燙去血水,山藥去皮切塊, 苦瓜洗淨去籽切成塊狀,黃豆、 丁香均沖洗一下。
- 2. 取一湯鍋,放入排骨,苦瓜、黄豆、小魚乾,再加水煮40分鐘後, 將山藥放進再煮10分鐘,加入鹽 調味即可。

功效:

清熱解毒、健脾益胃。

潤肺鹹魚百頁豆腐

材料:

沙參8公克、麥冬8公克、玉竹8公克、鹹魚80公克、百頁豆腐240公克、蔥10公克、嫩薑10公克、紅蘿蔔60公克

調味料:

香油少許、醬油 20cc、糖 5 公克

作法:

- 1. 沙參、麥冬、玉竹用開水 200cc 浸 泡 15 分鐘後去渣留汁。
- 2. 鹹魚、蔥、嫩薑、紅蘿蔔切細末, 加入醬油、糖和1之藥汁拌勻。
- 3. 將百頁豆腐切厚約1公分塊狀舖於 深盤中,再將2舖於百頁豆腐上 蒸八分鐘,起鍋淋上香油即可。

功效:

改善呼吸系統、潤肺止咳。

二白一紅涼拌小黃瓜

材料:

白芨8公克、白茯苓10公克、小黄瓜400公克、小蕃茄100公克、蒜末10公克

調味料:

香油 20cc、鹽 8 公克、梅子粉 12 公克

作法:

- 1. 白芨、白茯苓先用開水 200cc 浸 泡 15 分鐘去渣留汁。
- 2. 小黄瓜洗淨切成一公分厚的圓狀 塊,用鹽醃一小時後,用開水略 沖洗一下瀝乾。
- 3. 小蕃茄用滾水煮一下,沖涼後剝 去外皮。
- 4. 將1、2、3放進深碗中,加入蒜末、 梅子粉醃20分,要食用時淋上香油即可。

功效:

滋潤肌膚、美白防皺。





韮黄牛肉絲

材料:

韮黄 200 公克、牛肉 60 公克、辣椒 10 公克、太白粉 10 公克

調味料:

鹽2公克、黑胡椒粉3公克、糖3公克、醬油10公克

作法:

- 1. 韮黃洗淨切段,辣椒去籽切絲。
- 2. 牛肉切絲,以醬油、黑胡椒粉、糖、太白粉醃 20 分鐘。
- 3. 起油鍋, 待油熱先下牛肉快炒3 分鐘先盛起, 餘油放入1材料, 灑一點水, 加上鹽調味。
- 4. 將牛肉倒入拌炒均勻,<mark>起鍋淋上</mark> 香油即可。

木瓜

材料:

木瓜 800 公克



晚餐

綠豆燕麥糙米飯

材料:

綠豆80公克、燕麥80公克、糙米 120公克

- 1. 綠豆洗淨,用水浸泡 30 分鐘, 米洗淨,以溫水浸泡 2 小時。
- 2. 燕麥洗淨,加入綠豆、糙米混合 後加水三杯,放入電鍋煮即可。



美顏鳳爪玉米湯

材料:

雞腳(鳳爪)70公克、玉米100公克、蕃茄80公克、西洋芹40公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 1. 鳳爪洗淨,切成二段,玉米洗淨切 四塊,蕃茄一切成四,西洋芹去 粗纖維切成約4公分段狀備用。
- 2. 鳳爪加水 300cc 煮約 30 分鐘,再加入玉米、蕃茄煮 5 分鐘,再下西洋芹煮 2 分鐘後,加入鹽調味即可。

功效:

養顏美容,使肌膚 ()彈細緻。

炒竹笥

材料:

竹筍 400 公克、沙拉油 20 公克、紅辣椒 10 公克

調味料:

鹽3公克

作法:

- 竹筍洗淨後切細絲,紅辣椒去籽
 切細絲。
- 2. 鍋內放入沙拉油、竹筍絲,加水 300cc 拌炒後燜煮約 7-8 分,加入 紅辣椒、鹽調味拌勻,約一分鐘 後即可起鍋。



鳳梨醬蒸小管

材料:

小管 60 公克、小黄瓜 100 公克、鳳梨醬 5 公克、嫩薑絲 15 公克、蔥花10 公克

調味料:

米酒 20cc、香油少許

- 1. 鳳梨醬加入米酒和 30cc 水。
- 將小黃瓜切片墊底、小管舖於盤中,放上薑絲,再淋上1醬汁, 撒上蔥花,入鍋蒸八分鐘後,起 鍋淋上香油即可。



養氣雙參雞

材料:

去骨雞腿肉一支 120 公克、人參鬚 15 公克、黨參 10 公克、紅棗 15 公 克、黃酒 150 公克

調味料:

鹽 10 公克、米酒 20cc

作法:

- 1. 雞腿肉兩面先用米酒充分抹勻, 再放入電鍋蒸15分鐘,取出放涼 備用。
- 2. 黄酒、人參鬚、黨參、紅棗加上 1 蒸後的雞肉汁,再加水 50cc 一起 煮 10 分鐘,放涼備用。
- 3. 將放涼的雞腿浸泡於 2 之湯汁中 浸泡三小時(須放入冰箱冷藏), 取出切片即可。

功效:

補養氣血,恢復疲勞



甜點 - 杏仁露

材料:

杏仁豆腐 150cc、杏仁茶粉 50 公克 芒果 50 公克、鳳梨 50 公克

調味料:

糖5公克

- 1. 將杏仁粉和糖用開水沖泡拌勻至 糖完全溶化,放涼備用。
- 2. 將杏仁豆腐、芒果、鳳梨切成丁 狀,再放入1中,冰涼後即可。 功效:清肺生津,止咳化痰。



找到自己的健康體重身高體重對照表

身高	健康體重	正常體重範圍(公斤)	身高	健康體重	正常體重範圍(公斤)
公分	公斤	18.5≦BMI*<24	公分	公斤	18.5≦BMI*<24
145	46.3	38.9 ~50.4	168	62.1	52.2~67.6
146	46.9	39.4 ~51.1	169	62.8	52.8~68.4
147	47.5	40.4 ~51.8	170	63.6	53.5~69.3
148	48.2	40.5 ~52.5	171	64.3	54.1~70.1
149	48.8	41.1~53.2	172	65.1	54.7~70.9
150	49.5	41.6~53.9	173	65.8	55.4~71.7
151	50.2	42.2~54.6	174	66.6	56.0~72.6
152	50.8	42.7~55.3	175	67.4	56.7~73.4
153	51.5	43.3~56.1	176	68.1	57.3~74.2
154	52.2	43.9~56.8	177	68.9	58.0~75.1
155	52.9	44.4~57.6	178	69.7	58.6~75.9
156	53.5	45.0~58.3	179	70.5	59.3~76.8
157	54.2	45.6~59.1	180	71.3	59.9~77.7
158	54.9	46.2~59.8	181	72.1	60.6~78.5
159	55.6	46.8~60.6	182	72.9	61.3~79.4
160	56.3	47.4~61.3	183	73.7	62.0~80.3
161	57.0	48.0~62.1	184	74.5	62.6~81.2
162	57.7	48.6~62.9	185	75.3	63.3~82.0
163	58.5	49.2~63.7	186	76.1	64.0~82.9
164	59.2	49.8~64.5	187	76.9	64.7~83.8
165	59.9	50.4~65.2	188	77.8	65.4~84.7
166	60.6	51.0~66.0	189	78.6	66.1~85.6
167	61.4	51.6~66.8	190	79.4	66.8~86.5

書名:新北市政府衛生局銀髮族養生食譜

發行人:林雪蓉

總編輯:林金富

執行編輯:許桂月、張志杰、林冠蓁、周建銘、詹仕蘭

攝影及校閱:生活家出版事業有限公司

出版機關:新北市政府衛生局

地址:新北市板橋區英士路192之1號

機關電話: (02)2257-7155

機關傳真:(02)2253-6548

出版年月:2012年9月

版(刷)次:初版一刷

定價:新台幣35元

GPN: 1010102086 ISBN: 978-986-03-3829-4

本書保留所有權利,欲利用本書全部或部分內容者,需徵 求新北市政府衛生局同意或書面授權。

請洽新北市政府衛生局食品藥物管理科,電話:22577155

健康・幸福・新北市





