健食養生
HEALTHY EATING FOR LIFE

健食養生食譜

Healthy Eating For Life ***Cookbook***

HEART & STROKE FOUNDATION
Finding answers. For life.

Canadian Diabetes Association

Carefirst

THE KIDNEY FOUNDATION OF CANADA
The foundation of kidney care.

South Riverdale Community Health Centre

Yee Hong Centre For Geriatric Care
頤康中心

《健康養生食譜》

本食譜內容只供參考，不能視為或依賴作為醫學意見，或代替由醫生或合格專業醫護人員提供的醫療診斷或治療。讀者採用本書任何建議之前，應自行負責向家庭醫生或合格專業醫護人員尋求適當的醫學意見。

出版機構：
加拿大糖尿病協會
耆暉會
心臟及中風基金會
南河谷社區健康中心
加拿大腎臟基金會
頤康中心

2013 年 2 月

前言

作爲聖米高醫院的心臟專科醫生和心臟及中風基金會華人社區委員會副總裁，本人衷心歡迎這本《健康養生食譜》的出版。書中收集的食譜部分是專為有長期病患而喜愛中式食品的人士設計。

健康飲食是控制長期病患和改善整體健康最重要的事情之一，每個人都可以做得到。多年來，醫療界編寫了大量健康飲食指引。然而，根據我行醫的經驗，我發現要求病人改變他們長久以來的飲食習慣仍然是一大挑戰。

讓病人跟隨一個列出所有成分和步驟的食譜，往往比跟隨醫生的忌口清單來得容易。可惜，為長期病患者設計的食譜爲數不多。由於大部分食譜只集中於歐美式食品，來自不同族裔背景的病人選擇更少。因此，這次心臟及中風基金會與另外五個基金會和機構合作出版這本《健康養生食譜》，著實令人感到振奮。

這本食譜的獨特之處是提供健康而道地的中式家庭食品。書中的 36 個食譜均由註冊營養師審閱，並且提供營養分析，令讀者您清楚了解攝取的養分。這些食譜涵蓋四種最普遍的長期疾病，即心臟病、腎病、糖尿病和骨質疏鬆，部分更爲長者而設，因此最適宜需要處理多種長期病患的人士和家庭。

在您開始使用這些令人讚嘆的食譜之前，我大力建議您細閱本書第一部分的健康信息。裏面總結了上述四種長期病患的健康飲食指引，並且提供實用的提示，例如怎樣選購健康的材料和決定正確的食物份量。當然也不應錯過每個食譜裏的“營養師小語”所提供的實用建議。

本書樹立榜樣，示範健康食譜如何配合我們多元文化社區的飲食需要。我相信您會欣賞書中的資訊和實用工具。希望讀者們培養健康的生活方式，同時充分享受烹飪和吃的樂趣。

健食養生
HEALTHY EATING FOR LIFE

籌劃委員會

Annie Chung-Hui	南河谷社區健康中心 (顧問營養師)
Kwok Keung Fung	頤康中心
Sosan Hua	顧問營養師
Edith Lam	耆暉會
Leon Lau	加拿大腎臟基金會 (主席)
Anne Le-Quang	加拿大糖尿病協會
Helen Poon	心臟及中風基金會
Charles Wong	頤康中心

《健康養生食譜》編輯組

Phillip Chan	加拿大腎臟基金會
Annie Chung-Hui	南河谷社區健康中心 (顧問營養師)
Kwok Keung Fung	頤康中心
Sosan Hua	顧問營養師
Leon Lau	加拿大腎臟基金會
Lisa Lau	註冊營養師
Jennifer Leung	加拿大腎臟基金會
Leqin Lu	心臟及中風基金會
Becky Pang	註冊營養師
Helen Poon	心臟及中風基金會
Cherie Wan	註冊營養師
Susanne Wong	頤康中心
Barbara Yang	翻譯/文稿編輯
Andrea Lau	平面設計
Matthew Tang	平面設計

鳴謝

Maggie Chan	頤康中心 (義工)
Lobo Cheng	NICE 廣告設計公司
Cecelia Chiu	多倫多大學衛生科學碩士生
Hilda Chow	加拿大腎臟基金會
Randi Garcha	加拿大糖尿病協會
Baron Hau	心臟及中風基金會
Winnie Kam	富橋公關顧問公司
Stephanie Kwok	西山社區服務中心 (營養師)
Loretta Lam	富橋公關顧問公司
Jenny Lau	加拿大腎臟基金會 (義工)
Bonnie Lee	富橋公關顧問公司
Vicky Ngo	士嘉堡全科醫院洗腎服務 (營養師)
C.H. Tung	星島日報
Julie Wong	南河谷社區健康中心
Kelvin Wu	星島日報
Ivy Yeung	加拿大糖尿病協會

引言

數百年來，“使老百姓得溫飽”是中國政府維持社會穩定的基礎。然而，對於許多華人來説，食物不僅是維持生命的必需品。家人一同吃飯的時間，也是教導孩子和增進家庭關係的良機；隨著時間轉移，不同地方特有的食物和風味豐富了地方文化；筵席和宴會更是款待朋友和向友邦示好的方式。隨著華人移居世界各地，這些特質也被帶到了海外。無疑，飲食是中國文化很重要的部分。

華人根據食物對人體的影響，有系統地把食物分成不同類別。中醫勸告病人忌吃某類食物，使身體加速痊癒，由此可見一斑。另一方面，西方社會把食物視爲影響健康的主要因素。這種觀點愈來愈普遍，因此出現了各種不同的專家：營養學家、營養師以及在醫療場所、工業、學術機構和政府裏工作的研究人員。食物和營養專家通過科學期刊、會議和工作坊進行知識傳播和交流。然而，最終目的必須是把知識全面地傳遞給食物使用者——為家人預備膳食的主婦；生活繁忙，經常光顧快餐店的人；以及喜歡嘗新和品嘗異地風味的人。

一個人吃的食物反映了他/她的生活環境和生活方式；這些都受他/她的社會階級、家庭結構、成長過程和朋輩等的影響。因此，生活方式的轉變既可以由外在推動，也可以發自內心。不管怎樣，知識是所有轉變的開端。這正是本書的目標：提供轉變的選擇，培養更健康的身體，對急性和慢性疾病有更強的抵抗力。

這本食譜是“至親吾情”關顧者研討會的副產品。該研討會是多個機構合作舉辦的週年項目。2008 年的研討會以健康飲食為主題；其後，參與機構希望在社區裏擴展這個項目，讓更多人受惠。在《星島日報》的支持下，六個參與機構在該報的周刊裏連載了 60 個健康食譜，以長期病患者和體弱人士為對象。爲了確保食譜符合華人口味和營養標準，每個食譜都由註冊營養師悉心設計、分析，以及嚴格地烹調和品嘗。

這個項目曾經參與多個健康推廣活動，並獲頒多個獎項，包括：

- 2010 年護理模式獎，由安省健康中心協會頒發。
- 2010 年壁報展出，加拿大營養師協會。
- 2010 年壁報展出，美國營養及飲食學會（前稱美國營養師協會）。
- 獲選參展2010 年醫療保健創新博覽會。
- 2011 年“談到食物及健康生活獎”之“與使用者溝通卓越獎項”。

此外，渥太華華埠商業促進區曾經贊助一個根據此項目食譜舉行的宴會。餐館業的支持別具意義，有助向社區人士推廣健康飲食。

參與機構得到傳媒、政府、工業協會、企業及社區的鼓勵和支持，整理了這個項目收集的有用資訊，編製成這本食譜。

目 錄

安省心臟及中風基金會

粥類	主菜	主菜	主菜	主菜	甜品
八寶蕃薯粥 20	日式「炸」雞 21	香橙三文魚 22	豆腐素菜小炒 23	越式蕎麥冷麵配香烤雞肉 24	蛋白杏仁茶 25

加拿大糖尿病協會

小食	小食	主菜	主菜	主菜	甜品
迷你魚柳漢堡 26	甘薯、蘋果、葡萄乾砂鍋 27	西方古法燉牛腩 28	芒果莎薩配米粉 29	星洲風味炒麵 30	迷你乳酪蛋糕 31

耆暉會

湯類	粥類	主菜	主菜	主菜	甜品
甜蜜響螺湯 33	味香麥片粥 34	碧綠金果笑哈蝦 35	糖醋排骨 36	五香牛仔骨 37	親子親眼柱花糕 38

加拿大腎臟基金

點心	小食	主菜	主菜	主菜	甜品
香茜雙菇燒賣 40	茶葉蛋 41	麻婆豆腐 42	雙椒炒雞丁 43	烤火雞胸肉 44	砵仔糕 45

南河谷社區健康中心

小食	小食	小食	小食	小食	甜品
藍莓法式多士 47	碧綠藏寶卷 48	芥蜜汁豆腐條 49	夏日迷你豆腐薄餅 50	乳酪鬆餅 51	改良綠茶糯米磁 52

頤康中心

湯類	湯類	Entrée	Entrée	Entrée	Dessert
紫菜絲瓜菇湯 54	南瓜瘦肉湯 55	五彩炒素絲 56	銀蘿絲炒魚鬆 57	意大利青瓜炒雞柳 58	紅豆南瓜糕 59

前言 1

籌劃委員會 / 《健康養生食譜》編輯組 / 鳴謝 2

引言 3

目錄 4

何謂健康飲食？
- 膳食計劃基本法 5
- 購物的時候 6 - 7
- 食物標籤 8 - 13
- 進食分量 14 - 15
- 立即行動！ 16

小心攝取鹽分 17

閱讀及使用這本食譜 18

安省心臟及中風基金會資訊 19

加拿大糖尿病協會資訊 26

耆暉會資訊 32

加拿大腎臟基金會資訊 39

南河谷社區健康中心資訊 46

頤康中心資訊 53

何謂健康飲食？

1.1 膳食計劃基本法

李太太每個星期工作40小時，工餘還要照顧家庭。她有兩個孩子，一個正在學步，另一個正處於少年階段。她還照顧患有長期疾病的公公婆婆。在這個章節裏，我們會用李太太一家作爲例子，幫助您探索和明白健康飲食基本法。

經過一個星期忙碌的工作之後，李太太終於有時間完成她每週要做的家務。當她計劃下週的膳食時，必須考慮她的孩子和公公婆婆的需要。她希望家人吃得健康；可是，預備一家六口的膳食絕不簡單。因此，預先制訂膳食計劃十分重要。如果李太太在前往超市之前制訂計劃，她便較有可能作出有依據和健康的食物選擇，而且更有可能符合預算！

李太太計劃一週的膳食時，經常參考她貼在冰箱上的《加拿大食品指南》。政府出版這個指南，目的是幫助公衆攝取健康身體所需的養分、維生素和礦物質。跟隨指南有助減低痴肥、二型糖尿病、某些癌症和骨質疏鬆的風險。您可以上網到 http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php下載指南，或向就近的社區健康中心索取。

李太太也覺得每週派發的超市傳單很有用，能幫助她選購時令食材和獲得購物折扣。她也留意附近的農夫市場，因爲她可以在那裏購買新鮮的農產品。

李太太習慣在冰箱上張貼一個她不斷更新的購物單，把已經用完的物品記錄下來。爲免選購食物時一時衝動或受到誘惑，她避免在肚子餓的時候前往超市，並且按照她預備好的清單購物。有時候，她會帶同孩子到超市，教導他們如何選擇蔬果。

貼士　前往超市之前：

以下提示能幫助您作出更健康的選擇，
避免衝動地購物，節省時間和金錢:

- 每週制訂膳食計劃。
- 更新您的購物單，把用完的物品記錄下來。
- 跟隨《加拿大食品指南》。
- 使用每週超市傳單幫助您計劃膳食。
- 切勿空著肚子購買食物！

1.2 購物的時候

李太太吃飽了，帶著購物單出發到超市去。她常常記著以下的提示：

- 熟習你定期光顧的超市的佈局，以免受到超市的促銷手法影響。
- 超市的外緣購物（參考“超市的佈局”圖中的黃色部分）。
- 新鮮的蔬果、肉類和替代品，以及奶類食品通常放在超市的外圍通道。
- 經常按照您的購物單選購食物。
- 避免到加工處理食品或垃圾食品的通道，以免受到誘惑。
- 冷凍餐、加工處理食品以及垃圾食品通常有高分量的鈉、脂肪、糖和防腐劑。

其他購買健康食品的地點：

- 農夫市場 — 某地區的農夫和小販定期聚集，售賣多種產品，包括新鮮、時令的當地農產品。
- 優質食物箱 — 把優質蔬果放在大小不一的預訂箱子裏，運送到城中各個地點。

查閱詳情，請到下列網址：

- 約克區食物網絡 (York Region Food Network, www.yrfn.ca)
- 綠色地帶 (Green Belt, www.greenbelt.ca)
- 多倫多環保聯盟 (Toronto Environmental Alliance, www.torontoenvironment.org)

超市的食物擺放

- 牛奶、酸奶和豆漿飲料提供豐富的鈣質，讓我們建立強壯的骨骼和牙齒。
- 尋找低脂肪的選擇，例如脫脂奶和 1% 牛奶。它們提供同樣的養分，但卡路里較低。
- 您可以先轉喝 2% 奶，然後逐步轉喝脫脂奶；按部就班比較容易！

牛奶及替代品

- 肉類及替代品例如,（豆腐）含有豐富蛋白質、鐵、鋅和其他養分。
- 選擇較瘦的肉類，因它們所含的脂肪和膽固醇較低。
- 限制熟肉、香腸和其他加工處理肉類的分量，因它們所含的鈉和脂肪較高。

肉類及替代品

豆類、扁豆、果仁和花生醬也屬於肉類及替代品。

豆類、扁豆及果仁

入口

加工食品

- 全穀物有豐富纖維素。纖維素能助您穩定血糖及促進定時通便。
- 在您的穀物選擇中，最少應有一半是全穀物。如果您不能放棄白米飯，您其餘的穀類食物便應該選擇全穀物，例如全穀物麵包和全穀物意大利麵。

穀類食品

垃圾食品

- 蔬菜和水果提供許多重要養分，包括纖維素、維生素 A 和 C。
- 選擇時令食品，既便宜又好吃！
- 選擇冷凍及罐裝蔬果產品時，比較營養細目表，選擇鈉和糖分較低的產品。

蔬菜和水果

健食養生 HEALTHY EATING FOR LIFE

1.3 食物標籤

食物標籤幫助我們在購買食物和進食時作出健康和有依據的選擇。法例規定大部分預先包裝的食物必須附有成分清單和營養細目表。李太太養成了習慣，在超市購物時閱讀食物標籤，為家人預備健康的膳食。

閱讀食物標籤幫助李太太比較不同產品，更有效地處理家人的特別飲食需要。根據食物標籤，她可以尋找含有較多有益養分的食物，例如纖維素、維生素 A、鈣質和鐵質，以及含有較少脂肪、飽和脂肪、轉化脂肪、糖和鈉的食品。

在這個章節裏，我們將會集中探討下列三項：

- 營養細目表
- 成分清單
- 養分聲明

A. 營養細目表

李太太知道她可以在預先包裝的食品上找到營養細目表。她在家裏練習數次之後，已經能夠輕鬆地使用這個圖表。營養細目表的格式一致，展示 13 種核心養分的卡路里和資料（圖 1）。在營養細目表上，李太太可以找到某個分量的食物所含的 13 種核心養分和卡路里的分量。

Nutrition Facts
Per 125 mL (87 g)

Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	**1** %
Saturated 0 g + Trans 0 g	**0** %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0** %
Carbohydrate 18 g	**6** %
Fibre 2 g	**8** %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	

Vitamin A	2 %	Vitamin C	10 %
Calcium	0 %	Iron	2 %

圖 1、營養細目表

閱讀營養細目表的六個簡易步驟：

1. 首先看看圖表上端的進食分量。
   - 例如，上圖顯示某種食品 125 毫升或 87 克所含的營養資料。
   - 營養細目表只供參考，因爲其上的進食分量可能跟您實際進食的分量有別。

2. 記著：卡路里 = 能量！
   - 在上面的例子裏，該種食品125 毫升或 87 克將會提供 80 卡路里。
   - 如果您進食的分量是營養細目表顯示的雙倍，別忘記卡路里也會倍增！

3. 選擇含有較多纖維素、維生素 A、C、鈣和鐵質的食品。

4. 選擇含有較少脂肪、飽和脂肪、轉化脂肪、膽固醇、鈉和糖的食品。

5. 使用 % 每天攝取量來比較不同食品。

- % 每天攝取量是根據健康飲食建議而提供。
- 這些數字可以告訴您在一份食物裏含有多少養分。
- 較健康的養分，例如鐵和鈣，應以百分之15 或以上為目標。
- 不那麼健康的養分，例如鈉，應以低於百分之 5 為目標。

6. 看資料要全面！有些食品可能含有高纖維素，但同時也含有較高卡路里和糖分。

現在，讓我們實習一下！李太太的小兒子想帶一些餅乾在學校作爲小吃。李太太拿起兩盒餅乾，開始比較它們的養分。哪一盒是比較健康的選擇？

餅乾甲		餅乾乙	
營養細目 每4塊餅乾（15克）		營養細目 每8塊餅乾（20克）	
分量	% 每天攝取量	分量	% 每天攝取量
卡路里 60		卡路里 120	
脂肪 1 克	2%	脂肪 1 克	2%
飽和脂肪 0 克 + 轉化脂肪 0 克	0%	飽和脂肪 0.4 克 + 轉化脂肪 1 克	10%
膽固醇 1 毫克		膽固醇 2 毫克	
鈉 70 毫克	3%	鈉 135 毫克	6%
碳水化合物 21 克	7%	碳水化合物 21 克	7%
纖維素 3 克	12%	纖維素 3 克	6%
糖 1 克		糖 1 克	
維生素 A	0%	維生素 A	0%
維生素 C	0%	維生素 C	0%
鈣	2%	鈣	2%
鐵	6%	鐵	20%

2份

由於餅乾甲每份有 4 塊而餅乾乙每份有 8 塊，餅乾甲的卡路里和養分需要倍增，方便作出比較。

餅乾甲		餅乾乙	
營養細目 每8塊餅乾（30克）		營養細目 每8塊餅乾（20克）	
分量	% 每天攝取量	分量	% 每天攝取量
卡路里 120		卡路里 120	
脂肪 2 克	4%	脂肪 1 克	2%
飽和脂肪 0 克 + 轉化脂肪 0 克	0%	飽和脂肪 0.4 克 + 轉化脂肪 1 克	10%
膽固醇 2 毫克		膽固醇 2 毫克	
鈉 140 毫克	6%	鈉 135 毫克	6%
碳水化合物 42克	14%	碳水化合物 21 克	7%
纖維素 6 克	24%	纖維素 3 克	6%
糖 2 克		糖 1 克	
維生素 A	0%	維生素 A	0%
維生素 C	0%	維生素 C	0%
鈣	4%	鈣	2%
鐵	12%	鐵	20%

把進食分量轉爲 8 塊餅乾之後，可見卡路里、膽固醇和鈉的含量十分相近。

雖然餅乾乙有較多鐵質，可是餅乾甲有較多纖維素和鈣質，而且含較少飽和脂肪和轉化脂肪，因此是較佳選擇。

關鍵是看資料要全面！

閱讀食物標籤需要練習。您可以閱讀您喜愛的穀類早餐食品或曲奇盒子上的營養細目表，藉此練習一下。嘗試數次之後，便會覺得比較容易了。開始時在家裏練習一下，會比較容易。

健食養生
HEALTHY EATING FOR LIFE

B. 成分清單

成分清單告訴我們食品是用什麼材料製造的，例如糖或麵粉的種類。以下的成分清單顯示食品裏的糖是紅糖。

成分清單為消費者提供額外資料，讓他們作出有依據的食物選擇。這個清單也為有過敏症及其他健康問題的人，以及不想攝取某些成分的人提供資料。清單上的成分是按重量排列，從最重到最輕。意即在某種食物中，排在前面的成分較多，排在後面的成分較少。讓我們看看以下例子：

Ingredient list: white flour, brown sugar, water, hydrogenated fats and oil, egg, chocolate chip, sodium bicarbonate
成分清單：白麵粉、紅糖、水、氫化脂肪及油、雞蛋、巧克力碎粒、碳酸氫鈉

這個成分清單告訴我們：在這個食品裏白麵粉的分量最多。

下表幫助您理解成分清單：

養分/成分	可能寫成：
糖	紅糖、玉米糖漿、葡萄糖 (Fructose, Glucose)、濃縮甘蔗汁、果糖、半乳糖、含高果糖玉米糖漿、蜜糖、轉化糖、乳糖、麥芽糖、糖蜜、蔗糖，或大部分結尾是 “-ose” 的英文字
Saturated Fat 飽和脂肪	熏肉、牛肉脂肪、黃油（牛油）、雞肉脂肪、可可油、椰子或椰油、氫化脂肪及油、豬油、棕櫚或棕櫚核油、全脂奶粉固形物、起酥油
Trans Fat 轉化脂肪	硬人造黃油、氫化脂肪及油、部分氫化脂肪及油、起酥油
Sodium 鈉	發酵粉、小蘇打、磷酸氫二鈉、蒜鹽、穀胺酸單鈉鹽（味精）、洋蔥鹽、鹽、醬油或任何有“鈉”字的名詞

C. 養分聲明

李太太也留意食品包裝上的養分聲明，如果她想在飲食中更多攝取某些養分，她會留意包裝上是否有**“來源”、“高含量或好的來源”**，或**“極高或極佳來源”**等養分聲明。如果她想在飲食中減少某些養分，她會找養分聲明中帶有**“不含”、“低含量”**或**“減少”**等字眼的食品。

養分聲明並非法定。它們雖然突出了食品的性質，李太太還是覺得營養細目表提供更多資料，更能幫助她滿足家人具體的飲食需要。

如果您想獲得更多有關營養標籤的資訊，可以瀏覽加拿大衛生部的網站：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-eng.php。

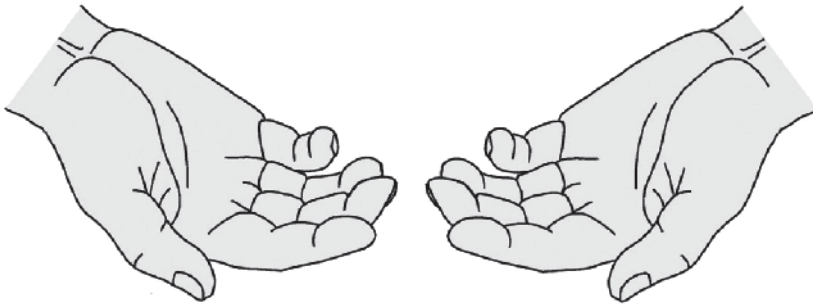
1.4 進食分量

李太太買齊了購物清單上的所有東西之後，便準備做飯。雖然在幼年時，她的父母教導她要把碟子上的食物吃光，她知道最好還是跟隨身體的提示，吃飽了便停止。她知道過量的卡路里會導致體重增加；因此，如果有太多吃剩的食物，她下一次便會調整分量，把額外的食物留給下一頓飯。

李太太從前不曉得在每一個食物組別裏應該吃多少分量。她在一個社區中心的烹飪班裏，學會了用她的雙手作爲參考，以決定在每一個食物組別裏應該吃的分量。她覺得這個方法很管用，而且能照顧個別家人的需要。

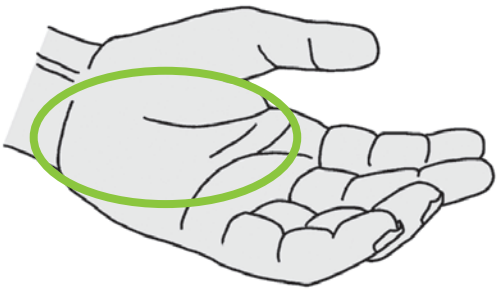
在一頓飯中，

蔬菜— 您的雙手能拿多少便吃多少。



水果/澱粉質—您的拳頭大小。

肉類和替代品—您的手掌大小（不包括手指），厚度跟您的小指一樣。



脂肪—您的拇指指尖般大小。

另一個記憶的好方法：您每頓飯應該有一半是蔬菜，
另一半應該平均分為澱粉質和肉類/肉類替代品。

1.5 立即行動！

開始健康飲食永不會太遲！健康飲食的基礎是多樣化和適可而止。您付出的每一個努力將會幫助您減低患長期疾病的風險。應為自己定下能實現和量度的目標。例如，您下個月的目標可以是購買全穀物麵包代替白麵包。每次實行一個轉變，不要給自己太多壓力。記著：長遠的轉變需要時間，不會立即見效。每一個努力都很重要，因此，您要繼續嘗試，不要放棄！目標是培養健康的飲食習慣，保持健康和均衡飲食，同時仍然能夠享受您喜歡的食物。

小心攝取鹽分

近年，鈉的攝取量愈來愈引起關注。鈉是鹽的主要成分，也是傳統中國菜中很普遍的成分。多個研究一致顯示：攝取過多鹽分與高血壓和其他健康問題有關。中式調味料不少含高鈉，例如醬油、蠔油、豆豉醬、魚露和海鮮醬。此外，我們可能沒有留意部分隱蔽的鈉來源，包括預先包裝食品中常見的亞硝酸鈉、苯甲酸鈉、糖精和味精。

持續進食高鈉飲食可能增加某些長期疾病的風險，包括高血壓、慢性腎病、痴肥、某些癌症、骨質疏鬆及腎石。研究顯示大部分加拿大人攝取的鈉過於他們所需。所有年齡組的人都可以因減低鈉的攝取量而受惠。下表列出一個健康的人每天建議攝取的鈉分量。一茶匙的鹽可以給我們 2300 毫克鈉，實際上已高於我們每天所需的分量。

健康人士每天建議的攝取量

年齡	鈉（毫克）
1 - 3	1000
4 - 8	1200
9- 50	1500
50 - 70	1300
70 以上	1200

以下是如何減少攝取鹽分的一些建議：

- ✓ 在餐館進餐時，要求減少鹽、味精、蠔油和其他醬油及調味料。
- ✓ 點菜時，要求把醬油放在一旁。
- ✓ 進食有湯底的菜肴時，避免把湯喝掉，或用水把湯稀釋。
- ✓ 吃白米飯而非炒飯或炒麵。
- ✓ 嘗試用下列香料增加菜肴的味道：
    - 檸檬草、檸檬、薑、蒜
    - 芹菜、洋蔥、蔥、水果
    - 五香粉、洋芫荽、百里香、八角茴香
    - 茴香、月桂葉、薄荷及中國香草

閱讀及使用這本食譜

註冊營養師在食譜中的“營養師小語”一欄提供營養分析，並且在每個食譜中突出某些食物對於糖尿病、腎病、骨質疏鬆、心臟病以及一般健康飲食的具體效益。您應該經常參考每個食譜所附的營養細目表。

食譜的顏色代表提供食譜的夥伴機構：

- 加拿大糖尿病協會
- 耆暉會
- 心臟及中風基金會
- 南河谷社區健康中心
- 加拿大腎臟基金會
- 頤康中心

HEART & STROKE FOUNDATION
Finding answers. For life.

心臟健康

健康飲食是改善心臟及身體健康的最重要行動之一。

均衡飲食——改變您進食的比例

- 把碟子的一半裝滿顏色豐富的多種蔬菜。
- 把四分之一碟子裝滿全穀物，例如紅米和百分之 100 全穀物麵包。
- 魚類、禽類、瘦肉或豆科作物（鷹嘴豆、小扁豆、豆腐）應該填滿餘下的四分之一碟子。
- 多吃全穀物和蔬果，以攝取更多纖維素——健康飲食的必備成分。

蔬菜和水果——每天 5-10 份

- 每天吃 5-10 份蔬果，因爲它們有豐富的養分（維生素、礦物質和纖維素），能促進心臟健康。每天最少吃一種深綠色和橙色的蔬果。
- 選擇烹調時用少量或沒有添加脂肪、糖或鹽的蔬果。

脂肪

- 《加拿大食品指南》建議每天攝取 30-45 毫升（2-3 湯匙）不飽和脂肪，包括烹調用的食油、沙拉醬、非氫化軟人造黃油及蛋黃醬。
- 使用如葵花籽、橄欖或黃豆油等植物油，因它們含較少飽和脂肪，是健康的脂肪。
- 除掉肉類看得見的脂肪，避免吃皮。這樣可以減少不健康（飽和）的脂肪和卡路里。
- 使用較低脂肪的烹調方法，例如烤、焙和蒸。避免吃煎炸食物。限制飽和脂肪的攝取量；那大多存在於肥肉和全脂奶類食品中。
- 避免攝取轉化脂肪；這類脂肪存在於硬人造黃油、起酥油、快餐食品以及許多在商店售賣的烘烤食品中。

鈉

- 我們攝取的鹽分其中八成來自加工處理食品或預先烹製食品。限制烹調時用鹽或在餐桌上添加鹽，並且少吃鹽分高的罐頭食品或預先烹製食品。
- 留意食物標籤上鹽的分量，並且在準備食物時使用其他調味料，例如香草、香料、檸檬汁和蒜，以減少鹽分攝取量。

健康食品標籤

Health Check HEART & STROKE FOUNDATION
Check for Health Check™

- 在超市選購食物時，尋找包裝上有健康檢查（Health Check）標誌的食品。
- 附有健康檢查標誌的食品已獲營養師檢查，符合《加拿大食品指南》對鈉、纖維素、脂肪及其他重要養分的要求。

。

心臟及中風基金會全部資訊可上網瀏覽www.heartandstroke.ca

健食養生 HEALTHY EATING FOR LIFE

八寶蕃薯粥

創新口味高纖八寶粥

材料 （8 杯份量）

蓮子	2 湯匙 (30 毫升)
紅豆	2 湯匙 (30 毫升)
蕃薯（切粒）	1個
乾百合	2 湯匙 (30 毫升)
生花生	3 湯匙 (45 毫升)
蜜棗	9 粒 (75 克)
圓肉	9 粒
五穀米	1 杯 (250 毫升)
蜂蜜	2 湯匙 (30 毫升)
水	11 杯 (2.75 升)

本食譜由註冊營養師許楚珊撰寫。心臟及中風基金會提供。欲了解更多中文健康資訊，請瀏覽心臟及中風基金會的網站 www.heartandstroke.ca/chinese。此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 把紅豆用凍水浸過夜或最少4小時。
2. 把蓮子用水浸3小時。
3. 把乾百合用水浸1小時。
4. 五穀米用水輕輕沖洗，然後放入 一大鍋的熱水中。
5. 把蓮子和紅豆放入鍋中，煮 45分鐘，然後放入蜜棗、乾百合、圓肉、花生和蕃薯。
6. 把火調低，用慢火再煮45分鐘 成粥。
7. 加入蜂蜜稍為增加甜味。
8. 冷或熱食均可。

營養師小語

增加攝取水溶性纖維的竅門:

- 這款八寶粥創新地使用蕃薯作材料，不但增加天然甜味，還可以提高原來已屬高纖粥的膳食纖維含量。
- 水溶性纖維已證實有助身體減少吸取膽固醇，並能降低人體內的總膽固醇及低脂蛋白密度膽固醇(即壞膽固醇) 的水平。
- 含豐富水溶性纖維的食物包括：燕麥片、燕麥麩、豆類、蘋果、梨子、草莓、瓜類、大麥和西蘭花等。
- 建議每日吸取5至10克水溶性纖維。

早餐享用穀類如燕麥片等，選用高水溶性纖維的水果作為餐膳之間小食。

營養分析
(每杯)

熱量	173 卡路里
蛋白質	4 克
總脂肪	2 克
飽和脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	36 克
膳食纖維	3 克
鈉	7 毫克
鉀	230 毫克
磷	83 毫克
鈣	21 毫克

日式「炸」雞

不經油炸的香脆有營低脂焗雞

營養師小語

- 利用炸粉和粟米片來做出油炸食物的口感，既受歡迎，又沒有多餘的熱量。

可以隨個人喜好以魚柳或瘦豬肉代替雞肉。

不妨伴以富含抗氧化劑的色彩豐富沙律，加上此低脂焗雞，作為美味有營養的午餐。

材料 （6人份量）

麵粉	⅔杯 (150毫升)
Panko (日式炸粉)	1杯 (250毫升)
粟米片 (碾碎)	½杯 (125毫升)
白脫牛奶	1杯 (250毫升)
蒜粉	½茶匙 (2毫升)
黑胡椒粉	½茶匙 (2毫升)
甜椒粉	½茶匙 (2毫升)
噴霧罐芥花籽油	1茶匙 (5毫升)
去皮雞腿 (大腿及小腿各3件)	6件 (1.5磅)

泰式調味汁材料

青檸汁	3湯匙 (45毫升)
魚露	2湯匙 (30毫升)
糖	3湯匙 (45毫升)
新鮮辣椒 (剁碎)	2茶匙 (10毫升)
蒜蓉	1湯匙 (15毫升)

製法

1. 將所有泰式調味汁材料拌勻，待用。
2. 在淺身大焗盤蓋上一張牛油紙。
3. 將焗爐預熱至華氏425度 (攝氏220度)。
4. 用一個淺碗，將乾材料 (麵粉、甜椒粉、黑胡椒粉和蒜粉) 拌勻。
5. 再用一個淺碗放白脫牛奶。
6. 用第三個淺碗，拌勻炸粉和粟米片。
7. 沖洗雞塊，用紙吸乾水。
8. 將雞醮進白脫牛奶內，塗沾均勻。
9. 將雞塊放入乾材料內，再醮牛奶，然後醮進粟米粉和炸粉，再略為噴上芥花粉油。
10. 將雞塊擺放焗盤上，切勿重疊，以確保雞塊受熱均勻，放入焗爐焗40分鐘，或至雞熟即可。

營養分析

(1塊雞加1湯匙調味汁)

熱量	208 卡路里
蛋白質	20 克
總脂肪	5 克
飽和脂肪	2 克
膽固醇	66 毫克
碳水化合物	19 克
膳食纖維	1 克
鈉	625 毫克
鉀	250 毫克
磷	38 毫克
鈣	47 毫克

本食譜由註冊營養師許楚珊撰寫。心臟及中風基金會提供。欲了解更多中文健康資訊，請瀏覽心臟及中風基金會的網站 www.heartandstroke.ca/chinese

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

香橙三文魚

富含奧米加 -3 有益心臟的美味三文魚

材料 （4 人份量）

三文魚柳 (去皮)	12安士	(360 克)
橙皮 (刨絲)	1茶匙	(5毫升)
鮮橙 (榨汁)	1個	(131克)
蜜糖	1茶匙	(5毫升)
鹽	½茶匙	(2毫升)
胡椒粉	½茶匙	(2毫升)
百里香		酌量
橄欖油	2茶匙	(10毫升)

本食譜由註冊營養師許楚珊撰寫。心臟及中風基金會提供。欲了解更多中文健康資訊，請瀏覽心臟及中風基金會的網站 www.heartandstroke.ca/chinese。此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 徹底洗淨和擦乾鮮橙。
2. 用一個中幼度的磨刨把橙皮刨成幼絲，直至整個橙只剩下白色的內皮。橙皮絲可提升三文魚的味道，但白色的內皮帶有苦味，所以不要用。
3. 將橙切開，榨汁。
4. 把橙汁、蜜糖、胡椒粉、百里香和橙皮絲混合淋在三文魚柳上，醃15分鐘。
5. 拿起三文魚柳，醃料留作煮芡汁用。
6. 在三文魚柳塗上橄欖油，然後放在已經預熱的烤爐上，烤至肉色轉白便把魚柳反轉，共需烤7至9分鐘，時間按三文魚柳的厚度而定。
7. 在一小鍋中以大火把剩下的醃料汁煮成芡汁。
8. 把芡汁淋在三文魚柳上即成。

營養師小語

- 不飽和脂肪可以幫助降低「低脂蛋白密度」膽固醇(即壞膽固醇)水平。不飽和脂肪可分為「單元不飽和脂肪」及「多元不飽和脂肪」。
- 進食以健康方式烹調的魚類，有助減低患上心血管疾病的風險，因為魚類含有奧米加-3脂肪酸，這是一種健康的多元不飽和脂肪。
- 攝取奧米加-3脂肪酸的最佳方法是進食深海冷水魚類，例如鯖魚、沙甸魚、鯡魚、彩虹鱒魚和三文魚。此外，芥花籽油、黃豆油、奧米加-3雞蛋、亞麻籽、核桃、美洲薄殼胡桃和松子也含豐富的奧米加-3脂肪酸。
- **如何在日常飲食中攝取奧米加-3脂肪？**
  - 每星期進食最少兩份新鮮或急凍魚類，或者含高奧米加-3脂肪酸的罐頭魚類(每一份=75克或2½安士)，並選用低脂煮食方法，例如：蒸、烤、炒。
  - 每日用1至2湯匙亞麻籽粉，灑在食物上，例如麥片、穀類早餐、粥、湯、麵類、飯、酸乳酪。
  - 好好享受把核桃灑在冷或熱的穀類食物、酸乳酪、烘烤食物和 餐後甜品上，例如低糖 中式合桃糊。每日可進食1至2茶匙不經油 烘、沒加鹽的硬殼 果仁。

營養分析
(每3安士)

熱量	194 卡路里
蛋白質	17 克
總脂肪	12 克
飽和脂肪	2 克
膽固醇	48 毫克
碳水化合物	4 克
膳食纖維	0 克
鈉	339 毫克
鉀	312 毫克
磷	197 毫克
鈣	16 毫克

豆腐素菜小炒

顏色鮮明和豐富蛋白質的營養小菜

材料 （4 杯份量）

去莢枝豆	¾杯 (175毫升)
雪藏粟米粒	1杯 (250毫升)
特硬豆腐 (切粒)	¾杯 (175毫升)
橙色燈籠椒 (切粒)	1杯 (250毫升)
蒜苗 (切成約2吋長小段)	1杯 (250毫升)
葡萄籽油	2茶匙 (10毫升)
蒜頭 (剁爛)	1茶匙 (5毫升)
海鮮醬	1½茶匙 (7毫升)
胡椒粉	¼茶匙 (1毫升)

本食譜由註冊營養師許楚珊撰寫。心臟及中風基金會提供。欲了解更多中文健康資訊，請瀏覽心臟及中風基金會的網站 www.heartandstroke.ca/chinese。此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 把豆腐切成細小的方粒。
2. 洗淨蒜苗，切成約2吋長的小段。
3. 洗淨橙色燈籠椒後去籽，切成與豆腐粒大小相若的小粒。
4. 將油倒入鑊中至熱，炒香蒜頭約30秒。放入粟米、枝豆、燈籠椒、蒜苗和豆腐，炒10分鐘或直至豆腐轉金黃色。
5. 加入海鮮醬和胡椒粉，繼續多炒5分鐘。
6. 上碟，伴以糙米食用。

營養師小語

- 枝豆(或稱日本大豆)富有口感，味道獨特，讓您也禁不住想要成為素食者。枝豆不但含「良好」食物脂肪，含鹽量也低，會讓您吃不停口。
- 不妨以枝豆作為零食，這種豆含有豐富纖維(½杯就有4克纖維)，可在超級市場的冰櫃處找到。枝豆容易烹調，只要放在水中煮數分鐘，等冷卻後便可以進食，但應避免加鹽。
- 大豆含非常高質量的植物蛋白與動物蛋白質，跟肉類、牛奶和蛋類非常相似。不同處在豆類產品含低飽和脂肪，以及高多元不飽和脂肪，而且沒有膽固醇，可用來代替差不多任何肉類。
- 豆類產品也是鈣、鎂、鐵和鋅的最佳來源。
- 嘗試每星期最少吃2份豆腐(1份=150克或¾杯)。
- 用低脂煮食方法烹調豆腐，例如蒸或炒，又可把豆腐放於海鮮或蔬菜湯或粥內。
- 避免炸的豆腐產品，例如豆腐卜(炸豆腐塊)或油炸豆腐的菜餚，如紅燒豆腐。

營養分析

(每¾杯)

熱量	143 卡路里
蛋白質	9 克
總脂肪	6 克
飽和脂肪	1 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	15 克
膳食纖維	3 克
鈉	38 毫克
鉀	426 毫克
磷	105 毫克
鈣	147 毫克

越式蕎麥冷麪配香烤雞肉

營養均衡的越式新配搭

材料（5 人份量）

蕎麥麪 (乾)	2束 (200克)
青瓜 (切絲)	½杯 (125毫升)
紅蘿蔔 (去皮切絲)	½杯 (125毫升)
生菜 (切絲)	½杯 (125毫升)
橙色燈籠椒 (切絲)	½杯 (125毫升)
去骨去皮雞胸肉 (切絲)	10安士 (300克)
橄欖油	2茶匙 (10毫升)
胡椒粉	¼茶匙 (1毫升)
青蔥 (切絲)	¼杯 (50毫升)
無鹽焗花生 (壓碎)	¼杯 (50毫升)
薄荷葉	¼杯 (50毫升)

越南魚露

魚露	2湯匙 (30毫升)
水	4湯匙 (60毫升)
糖	1湯匙 (15毫升)
新鮮青檸汁	1湯匙 (15毫升)
新鮮辣椒 (切碎)	¼茶匙 (1毫升)

本食譜由註冊營養師許楚珊撰寫。心臟及中風基金會提供。欲了解更多中文健康資訊，請瀏覽心臟及中風基金會的網站 www.heartandstroke.ca/chinese。此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 把越南魚露的配料拌勻備用。
2. 把蕎麥麪依照包裝指示煮熟 (用沸水將麪條煮5分鐘，瀝乾水份，用凍水沖洗並再次瀝乾水份)，待用。
3. 把青瓜、紅蘿蔔、生菜、燈籠椒和蔥洗淨切成幼絲。
4. 薄荷葉只用葉片，用水浸5分鐘，沖洗兩次，然後切成小片。
5. 把雞胸肉切雙飛 (即把整塊雞胸肉從側面橫切成相連薄塊，以縮短烹調時間)。用橄欖油和胡椒粉醃雞胸肉，然後放在烤爐上以高中溫烤至全熟 (至沒有血水)。
6. 雞胸肉離火，待冷卻後切成幼長條，待用。
7. 把蕎麥麪放在一大碗中，加上青瓜絲、紅蘿蔔絲、生菜絲、燈籠椒絲和蔥絲。
8. 把一半的薄荷葉混入，餘下的留待裝飾用。
9. 淋上越南魚露，加上碎花生，拌勻所有材料，再放上烤雞肉。
10. 上碟前加上薄荷葉裝飾即成。這小菜最適合作冷盤。

營養師小語

- 傳統的冷麪菜式採用含高不飽和脂肪的芝麻醬汁，如欲減少攝取脂肪，不妨一試這款低脂越南魚露醬汁。這款經改良醬汁的含鹽量也較傳統越南魚露醬汁為低。
- 這款夏日小菜可作多樣變化，既可作頭盤小食，也可成為主菜。
- 也可以用全麥意大利粉替代蕎麥麪。
- 這款小菜可讓您在飲食中加入多種不同的蔬菜。素食者可以豆腐絲替代。

營養分析
(每杯)

熱量	282 卡路里
蛋白質	23 克
總脂肪	6 克
飽和脂肪	1 克
膽固醇	35 毫克
碳水化合物	37 克
膳食纖維	1 克
鈉	679 毫克
鉀	404 毫克
磷	172 毫克
鈣	33 毫克

蛋白杏仁茶

令人回味有益心臟健康的香濃甜點

材料 （3人份量）

未經加工的整粒生杏仁	半杯（125毫升）
水	1杯（250毫升）
蛋白	3隻
亞麻籽粉	3茶匙（15毫升）
1%低脂牛奶	2杯（500毫升）
糖	4湯匙（60毫升）

本食譜由註冊營養師許楚珊撰寫。心臟及中風基金會提供。欲了解更多中文健康資訊，請瀏覽心臟及中風基金會的網站 www.heartandstroke.ca/chinese。此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1 把杏仁放入水中浸泡過夜或最少4個小時，然後把水倒去。將杏仁放入沸水煮10秒後倒去沸水，待杏仁冷卻至室溫，便可輕易去皮。

2. 把已去皮杏仁和水倒入攪拌機，磨成糊狀，約需3至4分鐘。用紗布過濾杏仁渣，令杏仁糊更幼滑。

3. 雞蛋只取蛋白備用。

4. 將糖和杏仁糊倒入鍋內，用中高溫煮熱。當快要滾起時，加入牛奶，然後熄火。

5. 慢慢倒入蛋白並且迅速攪動以避免結成塊狀。

6. 上桌前在每份杏仁茶灑上1茶匙亞麻籽粉。

7. 即可享用。

營養師小語

- 這款新的低脂甜點，使用較少的糖，並加入蛋白和牛奶，以做出香濃幼滑的口感。進食這款傳統甜品時，可以灑上亞麻籽粉，以增加纖維素和奧米加-3的含量，加強對心臟健康的益處。
- 杏仁含豐富的單元不飽和脂肪、蛋白質、纖維素、鎂、鉀、維生素E及其他抗氧化物。
- 亞麻籽含豐富源自植物的奧米加-3。許多研究顯示亞麻籽有助降低人體內的膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇(即壞膽固醇)、三酸甘油脂和血壓的水平。此外，也可以預防血小板凝集，因此可以降低患上心血管疾病的風險。亞麻籽也含豐富木酚素(提供纖維素)。
- 牛奶含豐富鈣質和維生素D。飲用2%或以下的低脂牛奶，更能降低飽和脂肪的攝取量。
- 以牛奶替代部分的水，可以增加這甜品的鈣質含量，並帶來更幼滑的口感和味道。
- 只需在杏仁茶灑上亞麻籽粉，便是在日常飲食中添加奧米加-3和纖維素的簡易方法。
- 蛋白不含膽固醇，是飽肚和提供蛋白質的優質食材。

營養分析

(1杯/250毫升)

熱量	245 卡路里
蛋白質	12 克
總脂肪	10 克
飽和脂肪	2 克
膽固醇	7 毫克
碳水化合物	29 克
膳食纖維	2 克
鈉	141 毫克
鉀	424 毫克
磷	249 毫克
鈣	247 毫克

Canadian Diabetes Association

健康的血糖水平

糖尿病是一種長期疾病，令您的身體改變了使用和儲存碳水化合物的方式。在一天裏平均地攝取碳水化合物，有助控制您的血糖水平。選擇健康飲食，減少不健康的脂肪，對於預防及控制糖尿病十分重要。

碳水化合物

- 大多存在於麵包、意大利麵、馬鈴薯、牛奶、酸奶、豆類、小扁豆、水果、糖分高的食物和富澱粉質的蔬菜（例如南瓜和豌豆）裏。
- 在您的主餐進食 30-50 克碳水化合物；小吃則攝取 15-20 克碳水化合物。
- 選擇高纖維素的碳水化合物，例如全穀物，有助控制血糖。
- 建議每天攝取 25-50 克纖維素。
- 纖維素的來源包括全穀物、水果、蔬菜和豆科作物。
- 尋找標明“無添加糖分”(no added sugar) 的食物標籤，以控制糖尿病。

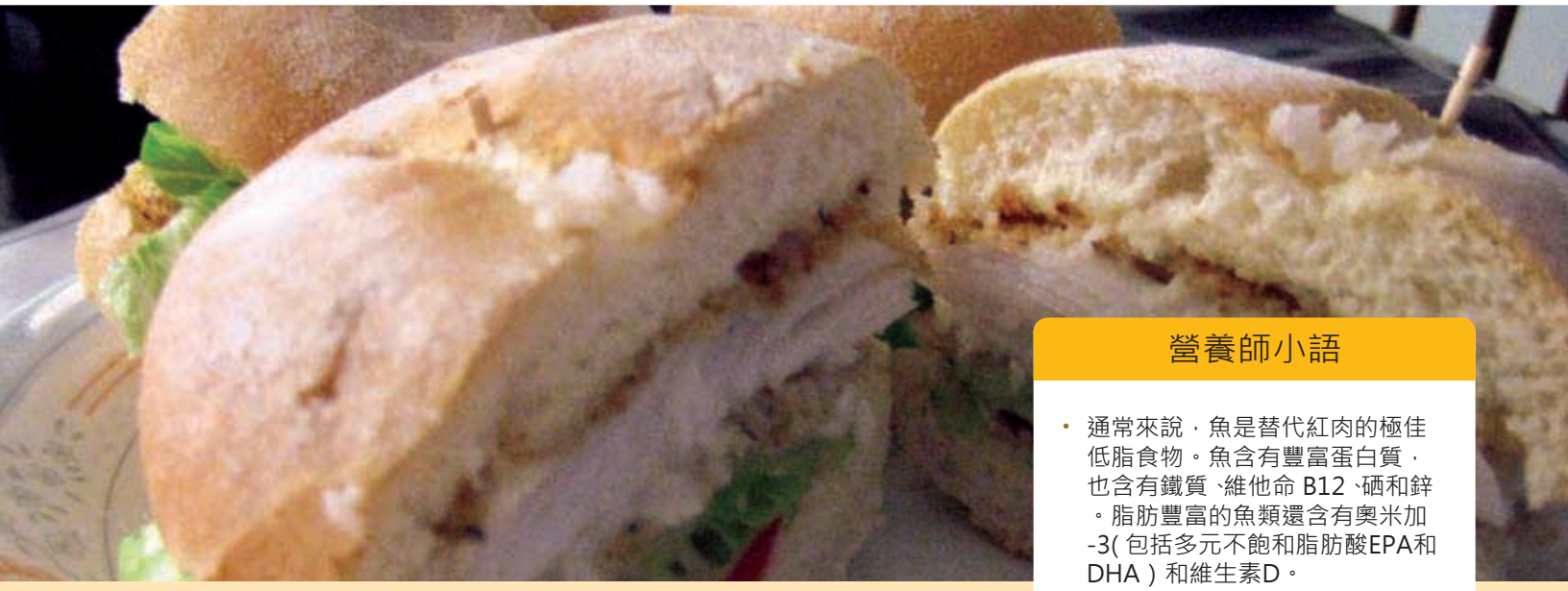
脂肪

- 轉化脂肪和飽和脂肪令您血液裏的膽固醇增加。
- 飽和脂肪主要存在於動物產品中，例如肉類和奶類食品，也存在於椰子和棕櫚油裏。
- 轉化脂肪存在於硬人造黃油及部分預先包裝食物裏，例如曲奇及炸薯片。
- 健康的脂肪是來自植物的不飽和脂肪，在室溫是液體，例如橄欖油、葵花籽油、果仁和油梨（牛油果）。
- 奧米加-3脂肪酸是健康的脂肪，通常存在於鮭魚（三文魚）、吞拿魚、亞麻籽和雞蛋裏。

更多健康飲食提示

- 吃什麼都應適可而止；您仍然可以偶然吃糖果。
- 每天在大概相同的時間吃同一分量的食物，使血糖水平得以穩定。
- 正餐和小吃不要省略，因爲那可能會影響您的血糖水平。
- 經常攝取足夠的水分。
- 應吃較小分量和較少份高脂肪和高蛋白質的食物。
- 選擇能減低脂肪攝取量的烹煮方式，例如蒸、煮、燉、煨及帶汁液的烘焙。
- 使用食品包裝上的營養細目表，留意卡路里、碳水化合物和其他養分的攝取量。
- 烹飪時經常使用健康的替代品。

健食養生 HEALTHY EATING FOR LIFE



迷你魚柳漢堡

健脂小食

材料（18 份漢堡）

龍脷魚柳 (新鮮或解冰的冰凍魚柳)	1½ 磅 (680克)
鹽	¼ 茶匙 (1毫升)
麵包糠	¼ 杯 (60毫升)
蒜粉	½ 茶匙 (2毫升)
無鹽檸檬胡椒調味料	1湯匙 (15升)
大雞蛋	1隻 (50克)
梅子蕃茄 (切片)	3個 (180克)
生菜葉 (切絲)	4片 (40克)
低脂蛋黃醬	3湯匙 (45毫升)
不加工的低脂意大利水牛乳酪	6片 (120克)
小型法式麵包	6個 (230克)
芥花籽油	½ 茶匙 (2毫升)

由加拿大糖尿病協會提供。食譜由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨及社區工作員黃翠珊負責撰寫。營養師小語由註冊營養師許楚珊提供。欲知更多糖尿病資料，請瀏覽加拿大糖尿病協會的網站 www.diabetes.ca。 此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 預熱焗爐至華氏425度。
2. 沖洗魚柳後用紙巾抹乾，在兩面灑上鹽，備用。
3. 在一個淺碟中，混合蒜粉，麵包糠和無鹽檸檬胡椒調味料，備用。
4. 把焗盤鋪上錫紙和塗上芥花籽油。
5. 把雞蛋打成蛋液，倒進淺盤中。將魚柳塗上蛋液，再沾上已調味的麵包糠，放在焗盤上。
6. 將魚柳焗大約20-25分鐘至魚肉全熟。
7. 把每條魚柳平均切成3份。
8. 把麵包切開 (如喜歡熱食，可先行焗熱)，塗上蛋黃醬然後鋪上魚柳、意大利乳酪、蕃茄和生菜製成漢堡。
9. 將漢堡切成3份，放在碟上。每一份用牙籤固定。即可享用!

營養師小語

- 通常來說，魚是替代紅肉的極佳低脂食物。魚含有豐富蛋白質，也含有鐵質、維他命 B12、硒和鋅。脂肪豐富的魚類還含有奧米加-3(包括多元不飽和脂肪酸EPA和DHA) 和維生素D。
- 可用雞胸肉替代魚柳來做這款漢堡。
- 想減低鹽量，可在醃魚時減少用鹽。
- 欲一步減少攝取脂肪，可刪去或減少低脂蛋黃醬和意大利水牛乳酪的用量。
- 避免採用加工乳酪，特別是脫脂乳酪，因為它們含有極高的鈉(鹽)。

營養分析

(每份)

熱量	110卡路里
蛋白質	11 克
總脂肪	3 克
飽和脂肪	1 克
膽固醇	30 毫克
碳水化合物	8 克
膳食纖維	1 克
鈉	240 毫克
鉀	190 毫克
磷	91 毫克
鈣	84 毫克

蕃薯、蘋果、葡萄乾砂鍋

清甜節日食譜

營養師小語

- 蕃薯是世界上其中一種最有營養的蔬菜。它含有豐富的抗氧化劑，維他命A和C、纖維、鉀和低脂肪含量。蕃薯的肉身顏色有白色、黃色和橙色。而它的皮有白色、黃色、橙色、紅色或紫色。
- 雖然蕃薯的味道很甜，它的升糖指數卻較低。患糖尿病的人士可享用適量蕃薯而不會造成血糖大幅上升。
- 切碎的無花果或杏脯可替代葡萄乾。
- 這食譜比一般的含較高碳水化合物。祇適用於特別聚會。如用代糖或無加糖楓葉糖漿，可減低碳水化合物份量。

材料（6人份量）

蕃薯 (去皮，切方塊)	1磅 (500克)
薑茸	¾茶匙 (4毫升)
無加糖楓葉糖漿	¼杯 (50毫升)
玉桂粉	¾茶匙 (4毫升)
人造牛油（溶化）	2湯匙 (30毫升)
葡萄乾	¼杯 (50毫升)
核桃(切碎)	2湯匙 (30毫升)
蘋果 (去皮，切方塊)	¾杯 (175毫升)

此食譜取自 Katherine E. Younker 編輯的《加拿大糖尿病食譜大全》。由加拿大糖尿病協會提供。營養師小語由註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多糖尿病資料，請瀏覽加拿大糖尿病協會的網站 www.diabetes.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。「健食養生」食譜是安省六大公益機構首創的合作計劃，致力推廣新一代的健康飲食文化，加強公眾對健康飲食能夠預防及控制長期病患的意識。

製法

1 用微波爐或蒸的方式將蕃薯稍煮些微不熟。瀝乾水份，放在預先噴上蔬菜油的烤盤上。

2. 將薑茸、楓葉糖漿、玉桂粉、人造牛油、葡萄乾、核桃碎和蘋果放在一個小碗中拌勻。然後倒在蕃薯上，不用蓋，以350度華氏（或180度攝氏）烤20分鐘或直至鬆軟。

營養分析

(每份)

熱量	170 卡路里
蛋白質	2 克
總脂肪	6 克
飽和脂肪	1 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	30 克
糖	6 克
膳食纖維	4 克
鈉	80 毫克
鉀	260 毫克
磷	40 毫克
鈣	29 毫克

西方古法燉牛肉

色香味濃小菜

材料（6人份量）

多用途麵粉	¼ 杯 (50 毫升)
胡椒粉	½ 茶匙 (2 毫升)
菜油	約 2 湯匙 (30 毫升)
牛腰肉 (切成 1½吋或 4 厘米方塊)	1½ 磅 (750 克)
洋蔥 (中型，切粒)	2 個
蒜頭 (切碎)	3 粒
乾百里香	1 茶匙 (5 毫升)
乾馬鬱蘭	1 茶匙 (5 毫升)
月桂葉	1 片
紅酒 (或以牛肉湯替代)	1 杯 (250 毫升)
番茄膏	3 湯匙 (45 毫升)
低鹽牛肉湯	約 3 杯 (750 毫升)
紅蘿蔔	5 條
西芹	2 莖
馬鈴薯 (約5個)	1½ 磅 (750 克)
四季豆	12 安士 (375 克)
新鮮洋芫茜 (切碎)	¼ 杯 (50 毫升)

此食譜取自 Katherine E. Younker 編輯的《加拿大糖尿病食譜大全》。由加拿大糖尿病協會提供。營養師小語由註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多糖尿病資料，請瀏覽加拿大糖尿病協會的網站 www.diabetes.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 將麵粉，鹽 (隨意) 和胡椒粉放進厚身保鮮袋拌勻。將牛肉分批放入保鮮袋內沾上麵粉，然後放在碟上待用。剩下的麵粉待用。
2. 將一半的油放進鑊，以中高溫火加熱，分批將牛肉煮熟至金黃色。然後放在碟上待用。
3. 將爐轉到中低溫火。將洋蔥、蒜頭、乾百里香、乾馬鬱蘭、月桂葉和剩下的麵粉加入鑊中；一面攪拌一面煮4分鐘至軟熟。加入紅酒和番茄膏，繼續一面攪拌一面煮。加入牛肉及肉汁，然後倒入牛肉湯。
4. 一面攪拌一面煮直到開始變稠。把火轉小，蓋上鍋蓋，用中低溫火繼續煮 1小時，不時攪拌。
5. 將紅蘿蔔去皮和直切成兩半。再將紅蘿蔔和西芹切段，約1½吋 (4厘米)。將馬鈴薯去皮，每個切成4份。把所有蔬菜放入鑊，用溫火煮30分鐘。
6. 把四季豆兩端剪去和切成2吋 (5厘米)長，放入鑊內拌勻，如有需要，可添加牛肉湯至淹蓋蔬菜。用溫火煮30分鐘或至蔬菜軟熟。拿走月桂葉，洒上洋芫茜，以鹽和胡椒粉調味。

營養師小語

- 這款在西方傳統中被視為能安撫心靈的食物，營養非常豐富，包括維生素A和C、維生素B雜、鐵、磷、鎂和鋅。
- 這傳統風味牛肉食譜可當作一個主餐，因為每份含有足夠碳水化合物和蛋白質。祇需加一碟蒸菜或配合您口味的沙律，便是一頓可口的晚餐。
- 在烹調前將牛腰肉上的脂肪盡量去除可減少飽和脂肪。
- 如果您以普通牛肉湯取代低鹽牛肉湯，每份食物的含鹽量是854毫克。
- 本食譜所含的鉀頗高，對於要限制膳食中鉀的攝取量的人士來說，並不適宜進食。

營養分析
(每份)

熱量	300 卡路里
蛋白質	23 克
總脂肪	9 克
飽和脂肪	2.5 克
膽固醇	40 毫克
碳水化合物	28 克
糖	5 克
膳食纖維	5 克
鈉	210 毫克
鉀	1069 毫克
磷	62 毫克
鈣	151 毫克

芒果莎薩配米粉

夏日風味沙拉

營養師小語

- 紅色和綠色燈籠椒和芒果都含有豐富的抗氧化劑，包括維生素A、C和胡蘿蔔素。這些抗氧化劑可減少神經和血管的損害(常見於糖尿病和心血管疾病)。
- 糖尿病患者不必完全避免進食澱粉質如大米、米粉或麵食來控制血糖。重要的是注意碳水化合物攝取量。

材料 (6 人份量)

米粉或細麵條	8安士 (250克)
芒果 (切成小方塊)	1¾杯 (425毫克)
甜紅椒 (切成小方塊)	¾ 杯 (175毫克)
青椒 (切成小方塊)	½ 杯 (125毫克)
紅洋蔥 (切成小方塊)	½ 杯 (125毫克)
橄欖油	3湯匙 (45毫克)
檸檬汁	3湯匙 (45毫克)
蒜頭	2茶匙 (10毫克)
香菜 (即芫茜)	½ 杯 (125毫克)

此食譜取自 Katherine E. Younker 編輯的《加拿大糖尿病食譜大全》。由加拿大糖尿病協會提供。營養師小語由註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多糖尿病資料，請瀏覽加拿大糖尿病協會的網站 www.diabetes.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1 依照麵條包裝的指示，用水將麵條煮熟，直至麵身爽口。用凍水冲洗，瀝乾水份，待用。

2. 將芒果、甜紅椒、青椒、紅洋蔥、橄欖油、檸檬汁、蒜頭、香菜 (即芫茜) 攪拌成莎薩醬。拌入麵條即成。可在室溫進食。

小竅門

- 使用熟而甜的芒果會增加濃郁的香味 (及較甜)；未熟的芒果會帶酸味。
- 可預早準備好莎薩醬存放於冰箱，這可使它增加香味。加入麵條便可進食。

營養分析

(每份)

熱量	270 卡路里
總脂肪	7 克
飽和脂肪	1 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	45 克
糖	9 克
膳食纖維	3 克
鈉	6 毫克
鉀	277 毫克
磷	22 毫克
鈣	20 毫克

星洲風味炒麵

簡易微辣食譜

材料（6人份量）

豬肉 (柳梅)	1磅 (454毫克)
菜油	1湯匙 (15毫升)
大蒜 (只要白色和淺綠色部分，切絲)	1束
蒜頭 (剁爛)	2大粒
紅色燈籠椒 (切絲)	1個
黃色燈籠椒 (切絲)	1個
綠色燈籠椒 (切絲)	1個
雞湯	¾ 杯 (175毫升)
咖哩粉	1湯匙 (15毫升)
蠔油	¼ 杯 (50毫升)
粟粉	2茶匙 (10毫升)
全麥意大利粉	12安士 (375克)
新鮮芫茜或洋芫茜 (切碎)	¼ 杯 (50毫升)

製法

1 豬肉切條，約2吋乘¼吋 (5厘米乘5毫米)。把油放入鑊或易潔鑊，以高溫火加熱。將豬肉煎至金黃色，上碟待用。將大蒜、蒜茸、各色燈籠椒、雞湯和咖哩粉倒入鑊內，加蓋煮2分鐘。加入蠔油，兜勻。

2. 把粟粉加上1湯匙水 (15毫升) 拌勻，連同豬肉放入鑊，待醬汁煮滾。兜炒1至2分鐘或至豬肉全熟。

3. 將全麥意粉放進大煲用水煮至軟熟。瀝乾後，將意粉放回大煲，再加入所有配菜和芫茜，把芡汁兜勻。

此食譜取自 Katherine E. Younker 編輯的《加拿大糖尿病食譜大全》。由加拿大糖尿病協會提供。營養師小語由註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多糖尿病資料，請瀏覽加拿大糖尿病協會的網站 www.diabetes.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 可把這食譜分成數份較小的餐量，然後放進冰箱。進食時用微波爐加熱即可。
- 除用全麥意粉外，也可選用米粉，意大利粉、蕎麥麵等替代。
- 加入多一些蔬菜和全麥麵食，可令傳統的炒米粉增加纖維素含量。
- 欲減少此食譜的碳水化合物，並同時增加更多的維生素和礦物質，可增加燈籠椒的份量和加入芽菜。
- 不同顏色的燈籠椒含有豐富的維生素C、A、K和B6，以及鉀、錳和膳食纖維。

營養分析
(每份)

熱量	380卡路里
蛋白質	29克
總脂肪	7克
飽和脂肪	2克
膽固醇	55毫克
碳水化合物	55克
糖	3克
膳食纖維	6克
鈉	140毫克
鉀	579毫克
磷	53毫克
鈣	361毫克

迷你乳酪蛋糕

滿足口福的小甜點

材料（10人份量）

低脂鄉村軟酪	1杯 (250毫升)
低脂茅屋乳酪	1杯 (250毫升)
砂糖	⅓ 杯 (75毫升)
雞蛋 (中型)	1隻
低脂酸奶油	¼ 杯 (50毫升)
粟粉	½ 茶匙 (2毫升)
香草精 (即雲呢拿油)	⅛ 茶匙 (0.5毫升)
水果蓉 (隨意)	

此食譜取自 Katherine E. Younker 編輯的《加拿大糖尿病食譜大全》。由加拿大糖尿病協會提供。營養師小語由註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多糖尿病資料，請瀏覽加拿大糖尿病協會的網站 www.diabetes.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 預熱焗爐至華氏350度 (攝氏180度)。將10個鬆餅紙杯放進鬆餅焗盤內。
2. 用攪拌機將鄉村軟酪、茅屋乳酪及砂糖打至軟滑。混入雞蛋、酸奶油、粟粉和香草精打勻。
3. 將打好的材料平均分放在鬆餅紙杯內。 將鬆餅焗盤放進一個較大的焗盤，大焗盤內倒入熱水至一半滿。 烘烤30至35分鐘，或直至把竹籤插入蛋糕再拔出時不沾黏。將紙杯蛋糕從大焗盤取出，放在架上冷卻後即可食用。
4. 如喜歡，可以用水果蓉伴食。

營養師小語

- 鄉村軟酪可改用8安士(250克)包裝低脂奶油乳酪 (cream cheese) 來代替。
- 焗好後的迷你乳酪蛋糕可以配上各式草莓及水果片作裝飾，再塗上2茶匙無加糖的杏脯果醬增添光澤。
- 選用優質的純香草精，能為低脂奶類製品所製成的甜點增添可口美味。
- 糖尿病患者可採用控制份量的方式來進食低脂甜點，這也是健康飲食的選擇。
- 雖然這款乳酪蛋糕的飽和脂肪和糖是較一般乳酪蛋糕為低，但仍要控制進食份量，這是很重要的。如果要多吃一件，便要額外作三十分鐘的步行運動。

營養分析
(每份)

熱量	100 卡路里
蛋白質	7 克
總脂肪	3.5 克
飽和脂肪	2 克
膽固醇	30 毫克
碳水化合物	9 克
糖	7 克
膳食纖維	0 克
鈉	135 毫克
鉀	73 毫克
磷	95 毫克
鈣	97 毫克

家庭健康

由於生活繁忙，我們往往忙著做其他事情，放棄了與家人一同進餐的時間。家庭成員愈來愈少一同進餐，漸漸失去了維繫關係的寶貴時間和傳統。

- 在幼年時學習的飲食習慣可以成爲終身習慣，對一個人的健康有極大影響。
- 家裏的成年人與孩子一同進餐時，可以把健康飲食付諸行動，以身作則。
- 一同進餐讓家人保持聯繫，也令進餐時間更加愉快。

盡量利用家庭時間

- 讓孩子幫忙預備膳食。詢問他們喜歡和不喜歡吃什麼。如果他們幫忙預備飯餐，便較有可能吃那些食物。
- 進餐時避免分散注意力，關上電視、電腦、電子遊戲和手機。

膳食計劃幫助家人吃得健康

- 預先計劃未來一個星期做什麼菜，可以確保您和家人有健康和均衡的飲食。
- 使用《加拿大食品指南》，找出應吃什麼食物和分量，達致健康、均衡的飲食。
- 參考本書中“何謂健康飲食”部分所提供的膳食計劃資料。

確保家人安全

- 大多數食物中毒事件發生在我們自己的家裏；因此，認識和實行安全處理食物的方法十分重要。
- 剩菜殘羹應在烹煮後 4 小時之內放進冰箱裏，在次日吃掉。

  - 如果您不清楚食物在冰箱裏放了多久，最好還是把它丟棄。

- 不要在廚房的櫃台上解凍肉類（細菌在攝氏 4-60 度生長得很快）。
  採用以下方式解凍肉類：

  - 提早一天在冰箱裏解凍，或
  - 用流動的冷水解凍，或
  - 在微波爐裏解凍，或
  - 烹煮時解凍。

- 處理生肉的刀和砧板應與其他食物分開。
- 在切蔬菜和切熟肉之間應該清洗刀和砧板。
- 處理生肉之後用肥皂洗手。
- 經常清洗或更換抹碗碟的毛巾。

甜蜜響螺湯

鮮甜可口湯水

營養師小語

- 哈密瓜在六月至八月是最甜和芬香。加入這材料可增加湯水的天然甜味。
- 哈密瓜含有豐富的胡蘿蔔素，對眼睛健康十分重要。如要增加這食譜的胡蘿蔔素，可以用少許油一起煮哈密瓜。

材料（8人份量）

急凍響螺頭	1 磅 (450 克)
瘦肉	10.5 安士 (300 克)
哈密瓜 (即皺皮瓜)	10.5 安士 (300 克)
紅蘿蔔	10.5 安士 (300 克)
蜜棗	2 粒 (約 40 克)
薑	1 片
水	10 杯 (2.5 公升)

此食譜由耆暉會提供。營養分析和營養師小語由 南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供， 中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知 更多活動及服務資料，請瀏覽耆暉會的網站 www.carefirstseniors.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 解凍急凍響螺頭，放入滾水內飛水，拿出，用餐刀刮去污物，並拿去腸藏及沖洗乾淨。
2. 洗淨瘦肉，飛水。
3. 哈密瓜及紅蘿蔔去皮切成方塊。
4. 煲滾清水10杯，加入響螺頭、瘦肉、哈密瓜、紅蘿蔔、蜜棗、薑，煲滾後以中火煲2小時便可飲用。

營養分析
(每份)

熱量	180 卡路里
蛋白質	27 克
總脂肪	3 克
飽和脂肪	1 克
膽固醇	70 毫克
碳水化合物	10 克
糖	5 克
膳食纖維	1 克
鈉	140 毫克
鉀	397 毫克
磷	249 毫克
鈣	77 毫克

味香麥片粥

健康食品，老少咸宜

材料（2人份量）

罐頭雜豆	½ 杯 (120 克)
玉米粒	3 湯匙 (45 毫升)
燕麥片	½ 杯 (125 毫升)
清水	2½ 杯 (675 毫升)
鹽、胡椒粉	少許 (隨意)
素煙肉	2 茶匙 (10 毫升)

此食譜由耆暉會提供。營養分析和營養師小語由 南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供， 中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知 更多活動及服務資料，請瀏覽耆暉會的網站 www.carefirstseniors.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 先用凍水沖洗罐頭雜豆5分鐘，備用。
2. 先將清水煮滾，放入雜豆，素煙肉及玉米粒煲滾。
3. 再加入燕麥片。
4. 煲滾後較慢火。
5. 煮1分鐘便可食用，期間要攪拌。
6. 加入少許鹽和胡椒粉便可享用。

營養師小語

- 雜豆和燕麥片含有豐富的水溶性纖維。令飽肚感維持較長時間，有助控制食量和體重。
- 罐頭雜豆雖然方便，但含有頗多的鹽份，所以要用冷水沖洗才使用。

營養分析

(每份)

熱量	150 卡路里
蛋白質	7 克
總脂肪	2 克
飽和脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	28 克
糖	1 克
膳食纖維	5 克
鈉	160 毫克
鉀	75 毫克
磷	92 毫克
鈣	64 毫克

碧綠金果笑哈蝦

鮮甜美味組合

營養師小語

- 水果含有豐富的纖維和維生素。烹調時可採用新鮮、罐頭或冷藏水果。
- 常用作烹調的水果包括蘋果、鳳梨、桃和果莓等。
- 烹調水果時，最好把水果切成相同大小，以便均勻烹調。而且，應避免烹調時間過長和用過多水份來烹調水果，以免水溶性維他命流失，例如維他命B雜和維生素C。

材料（4人份量）

去頭大蝦	½磅 (226克)
蘋果 (切粒)	¾個
西芹 (切粒)	2莖
紅色燈籠椒 (細型，切粒)	½個
菜油	2湯匙 (30毫升)

醃料

低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
粟粉	1茶匙 (5毫升)
白胡椒粉	少許

調味料

低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
糖	1茶匙 (5毫升)
粟粉	1茶匙 (5毫升)
凍水	2湯匙 (30毫升)

製法

1 蝦去殼和腸， 用醃料醃約半小時。

2. 調味料放入小碗中，拌勻待用。

3. 用易潔鑊燒熱1湯匙油，將蝦放入，炒至呈粉紅色，上碟待用。

4. 燒熱1湯匙油，兜炒西芹片刻，加入蘋果和燈籠椒，快炒至將熟，將蝦和調味料放入，兜炒至調味芡汁變稠即可。

此食譜由耆暉會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多活動及服務資料，請瀏覽耆暉會的網站 www.carefirstseniors.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養分析
(每份)

熱量	210 卡路里
蛋白質	23 克
總脂肪	9 克
飽和脂肪	4 克
膽固醇	170 毫克
碳水化合物	8 克
糖	4 克
膳食纖維	1 克
鈉	220 毫克
鉀	293 毫克
磷	243 毫克
鈣	65 毫克

糖醋排骨

無窮味道在口中

材料（4人份量）

瘦排骨	2磅 (約 900克)

糖醋料

酒	2湯匙 (30毫升)
苹果醋	¼杯 (60毫升)
低鹽醬油	4茶匙 (20毫升)
糖	6湯匙 (90毫升)
薑茸	2湯匙 (30毫升)
白胡椒粉	½茶匙 (2毫升)
清水	½杯 (125毫升)

製法

1. 把排骨洗淨，除去部份脂肪，然後切條。
2. 用中火，把排骨放入滾水內煮大約5分鐘，然後用冷水沖洗，備用。
3. 將所有糖醋料放入鍋內混和並煮滾。
4. 將排骨放入鍋內，用慢火炆約半小時至排骨熟和剩下小量汁，即成。

營養師小語

- 豬肉是屬於優質的膳食蛋白質，對身體組織生長（特別是兒童），收補和保持組織健康，幫助免疫系統功能和傷口的痊癒。
- 豬肉含有維生素B雜。維生素B雜能幫助身體製造紅血球，保持神經系統健康和可能改善情緒。
- 你可以嘗試用豬扒肉（腰部）來代替排骨，這樣可再減低這食譜的脂肪和卡路里。
- 根據加拿大飲食指南，健康人士每天需要1–3份的肉類和肉類代替品（如瘦肉類、豆類、豆腐、雞蛋，果仁和種子）。1份已煮熟的瘦肉= 2.5安士（75克）；1份已煮熟的豆類 = ¾杯（175毫升）；1份果仁和種子= ¼杯（60毫升）。

營養分析
(每份)

熱量	210卡路里
蛋白質	22克
總脂肪	9克
飽和脂肪	3克
膽固醇	75毫克
碳水化合物	8克
糖	7克
膳食纖維	0克
鈉	182毫克
鉀	400毫克
磷	200毫克
鈣	28毫克

此食譜由耆暉會提供。營養分析和營養師小語由 南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供， 中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。 欲知更多活動及服務資料，請瀏覽耆暉會的網站 www.carefirstseniors.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

五香牛仔骨

豐富香料的肉類食譜

材料（6人份量）

牛仔骨，切小件	2磅 (約900克)
生粉	5湯匙 (75毫升)

醃料

低鹽醬油	8茶匙 (40毫升)
五香粉	½茶匙 (2毫升)
糖	1茶匙 (5毫升)
蒜蓉	2茶匙 (10毫升)
生粉	2茶匙 (10毫升)
麻油	1茶匙 (5毫升)
古月粉	½茶匙 (2毫升)

此食譜由耆暉會提供。營養分析和營養師小語由 南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供， 中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。 欲知更多活動及服務資料，請瀏覽耆暉會的網站 www.carefirstseniors.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1 牛仔骨沖洗乾淨，用醃料醃約半小時。

2. 將每件牛仔骨沾上少許生粉*。

3. 放入已預熱400度華氏焗爐內焗約20分鐘或焗至金黃色。

* 將另一較易的方法是將牛仔骨放入已裝了生粉的膠袋內，輕輕略搖以致生粉沾滿牛仔骨。

營養師小語

- 牛肉含豐富的鋅。我們的身體需要鋅來保持正常生長，發展性功能，保持營養素運作，幫助免疫系統功能和傷口的痊癒。
- 嗜大量酒、營養不良的人士、素食者和年長人士會有較高風險的鋅缺乏症狀。鋅缺乏的症狀包括有貧血、生長延遲、較高風險受到感染和減慢傷口的痊癒。
- 蒜頭不但可以增加食物的味道，也可以對心臟健康有好處和減低患癌症的風險。
- 烹調蒜蓉前，最好先將已準備好的蒜蓉放在碗中約10–15分鐘，這樣可讓蒜蓉揮發更多對健康有好處的營養素。

營養分析
(每份)

熱量	180卡路里
蛋白質	15克
總脂肪	9克
飽和脂肪	3.5克
膽固醇	35毫克
碳水化合物	9克
糖	1克
膳食纖維	0克
鈉	240毫克
鉀	156毫克
磷	92毫克
鈣	15毫克

親子龍眼桂花糕

清香的小食甜品

材料（8人份量）

桂花糖	¾杯 (175毫升)
桂花	1湯匙 (15毫升)
杞子	1½湯匙 (20克)
新鮮龍眼肉* (去皮和核)	大約1杯 (235克)
魚膠粉	56克
熱清水	3杯 (750毫升)
冷開水	2杯 (500毫升)

* 可用罐頭龍眼代替，需要隔走糖漿，然後用冷水沖洗多次。

此食譜由耆暉會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多活動及服務資料，請瀏覽耆暉會的網站 www.carefirstseniors.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 龍眼切粒備用。
2. 用冷水沖洗杞子。
3. 將桂花糖、桂花、杞子及3杯清水用中火同煮5分鐘，拌勻。
4. 將以上桂花糖水趁熱沖入魚膠粉中，拌勻至魚膠粉全部溶解。
5. 加入龍眼肉粒，再加入2杯冷開水，拌勻。
6. 全部材料倒入淺平糕盤中，放入雪櫃。約30分鐘後將開始變稠的桂花糕液略為攪拌，使桂花平均分佈。放回雪櫃。
7. 冷藏至完全凝固後，即可取出切件食用。

營養師小語

- 這食譜有助培養親子感情，小孩可幫助將龍眼切粒和把材料攪拌。
- 桂花糕製成後，小孩也可以用有趣的曲奇餅模將糕點切成不同形狀。
- 除了龍眼肉之外也可選用其他水果。
- 龍眼大約在五月中至八月豐收，可把新鮮龍眼洗淨，去皮和核，然後放在冰櫃留待日後使用。
- 杞子含高鉀，所以不適合含高鉀的腎病人士。
- 中醫常用杞子來治療疾病，但是現在沒有足夠科學根據來證明。
- 杞子含有豐富的胡蘿蔔素和玉黃素，是保護眼部健康的重要元素。
- 現在不清楚杞子對孕婦和餵哺母乳婦人是否安全，進食前請先諮詢您的醫生。

營養分析

(每份)

熱量	70卡路里
蛋白質	6克
總脂肪	0克
飽和脂肪	0克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	12克
糖	6克
膳食纖維	1克
鈉	15毫克
鉀	98毫克
磷	16毫克
鈣	9毫克

The foundation of kidney care.

腎臟健康

腎臟病人根據病情、年齡及病歷有不同的飲食需要；因此，跟隨註冊營養師的飲食建議十分重要。您可能需要多留意某些養分，例如蛋白質、鈉、鉀、磷和流質。

蛋白質

- 蛋白質是體力的重要來源，用以維持體重和肌肉，幫助身體對抗傳染病。
- 含豐富蛋白質的食物包括肉類、魚類、禽類、雞蛋、豆腐和牛奶。肉類較瘦的部分比較健康，因爲它們含有較少飽和脂肪。
- 麵包、穀類早餐食品、其他澱粉質和穀類食物、蔬菜和水果等含有小量蛋白質。

鈉

- 鈉可以影響您的血壓，使身體承受的壓力增加。
- 加工處理肉類例如熏肉、香腸和午餐肉含高鈉。快餐和罐頭食品一般也是高鈉食品。
- 閱讀營養細目表有助選擇低鈉食品。
- 嘗試使用香草和香料、醋和檸檬代替鹽，加強食物的味道。
- 到餐館進餐時，要求減少食物中的鹽分，並且把醬汁放在一旁。

鉀

- 一般存在於蔬果、肉類和奶類食品裏。
- 高鉀食物包括馬鈴薯、南瓜、香蕉、橙、番茄、乾豌豆和豆類。

磷

- 磷是一種礦物質，有助保持骨骼健康、強壯。
- 磷存在於多種健康食物裏。
- 在營養細目表上沒有規定必須列出磷的分量。磷也可以作爲防腐劑，加添在食品裏，可能稱爲磷酸或磷酸鈉。
- 加工處理肉類和飲料，例如可樂和啤酒，都含有磷酸鹽。

流質

- 流質包括所有在室溫是液體的飲料，例如水、湯、果汁、冰淇淋、冰棍、冰和果凍。

健食養生 HEALTHY EATING FOR LIFE

香茜雙菇燒賣

美味和低鹽的點心

材料（可做約24件）

芫茜	2 湯匙（30 毫升）
冬菇	2 隻
瘦免治豬肉	225 克（約半磅）
金菇	50 克
上海雲吞皮	22-24 克
紅蘿蔔（刨絲）	¼ 杯（60 毫升）
紹菜	75 克

調味料

糖	1 茶匙（5 毫升）
低鹽醬油	1 湯匙（15 毫升）
粟粉	1 茶匙（5 毫升）
麻油	1 湯匙（15 毫升）
黑胡椒粉	少許
五香粉	1 茶匙（5 毫升）

製法

1. 冬菇放入熱水中浸10分鐘。
2. 將芫茜、冬菇、金菇和紹菜切碎。
3. 把調味料與豬肉拌勻。
4. 然後加入切碎的芫茜、冬菇、金菇和紹菜，拌勻成餡料。
5. 放半湯匙的餡料在雲吞皮中央。
6. 將雲吞皮四邊向上收攏，將餡面壓平，讓頂部露出。
7. 放上少許紅蘿蔔絲作為裝飾。
8. 蒸盤上先掃上油以防黏底，排上燒賣。
9. 蒸15分鐘即成。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜——為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有 任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 腎病患者需要控制鹽（納）的攝入量和避免進食含高鈉的食物。高納飲食可導致高血壓、臉腫、手腳腫脹、呼吸短促及加重腎的負荷。
- 建議腎病患者每天攝納量應少於2300毫克（大約相等於1茶匙）。
- 很多點心含鹽量較高。這款自製點心含有較少的鹽份、中量的鉀和磷成份，對腎病患者較為適合。
- 本食譜的材料及調味料中，採用麻油、芫茜、五香粉等來加添味道，無需再添加太多鹽份。
- 在食用燒賣時，可沾些大紅浙醋添加味道。

營養分析

(每份)

熱量	210卡路里
蛋白質	10克
總脂肪	9克
飽和脂肪	3克
膽固醇	25毫克
碳水化合物	22克
糖	1克
膳食纖維	1克
鈉	200毫克
鉀	217毫克
磷	84毫克
鈣	17毫克

茶葉蛋

美味快捷全蛋白質小食

材料（8人份量）

雞蛋	8 隻

調味料*

花椒	1 茶匙（5 毫升）
八角	1 粒
低鹽醬油	3 湯匙（45 毫升）
水	2 杯（500 毫升）
紅茶葉	2 湯匙（30 毫升）

* 調味汁用後應貯藏在雪櫃內。每次使用時可加 1 茶匙（5 毫升）低鹽醬油。

製法

1. 將調味料放入煲內煮滾。
2. 雞蛋用水焯熟取起，輕敲裂蛋殼(但不可脫落)。將蛋放入調味汁中用慢火煮約45分鐘。
3. 若要更入味，可將雞蛋繼續浸在調味汁中。放入雪櫃，浸過夜。食時去殼。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有 任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 蛋白質是一種最大的營養素，對我們身體功能是十分重要，而洗腎病人很容易流失這營養素。雞蛋能簡單快捷地提供完全蛋白質，以補充身體所需。
- 腎病病人不宜攝取過高鹽份，因為會增加腎臟的負擔，在烹調時可用一些香料來增加食物的味道，並同時減低鹽的攝取量。

營養分析
(每份)

熱量	90 卡路里
蛋白質	8 克
總脂肪	5 克
飽和脂肪	1.5 克
膽固醇	185 毫克
碳水化合物	2 克
糖	0 克
膳食纖維	1 克
鈉	240 毫克
鉀	187 毫克
磷	83 毫克
鈣	60 毫克

麻婆豆腐

簡易香口菜譜

材料（8人份量）

瘦免治豬肉	4安士 (125克)
半硬豆腐 (切成半吋方粒)	1件 (12安士或 350克)
蒜頭 (切碎)	2粒
新鮮紅辣椒* (去籽切碎)	1隻
蔥 (切粒)	1湯匙 (15毫升)
菜油	1湯匙 (15毫升)

* 辣椒可隨個人的喜好而增減。

醃料

菜油	1湯匙 (15毫升)
低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
廚用酒	1茶匙 (5毫升)
麻油	1茶匙 (5毫升)
糖	½茶匙 (2毫升)

汁料

低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
麻油	1茶匙 (5毫升)
水	3湯匙 (45毫升)
生粉	1湯匙 (15毫升)

製法

1. 免治豬肉用醃料醃15分鐘。
2. 拌勻汁料待用。
3. 燒熱油，爆香蒜茸和辣椒，加入豬肉，兜炒至熟，放入豆腐，輕輕兜炒至熱，用汁料埋獻，洒上蔥花，即成。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有 任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 遵照醫生的指引，身體含高磷的腎病人士，可能需要在餐前服用阻止磷質被腸吸收的藥物。
- 高蛋白質食物(如牛肉、豬肉、火雞、雞肉、魚、海鮮、蛋白、牛奶、乳酪、酸乳酪等)通常含高磷和其他營養素，請與營養師商討進食份量。
- 含低磷的食物包括：白麵包、白米、米粉、上海麵、通心粉、烏冬、雪葩、米漿、果汁、非可樂汽水和爆米花等。

營養分析
(每份)

熱量	150卡路里
蛋白質	10克
總脂肪	12克
飽和脂肪	2克
膽固醇	10毫克
碳水化合物	4克
糖	1克
膳食纖維	1克
鈉	60毫克
鉀	174毫克
磷	116毫克
鈣	304毫克

雙椒炒雞丁

豐富抗氧化劑小炒

材料（4人份量）

去骨雞肉 (切粒))	½磅 (250克)
蒜頭 (切片)	2粒
青燈籠椒 (切粒))	½隻
紅燈籠椒 (切粒)	½隻
水	2湯匙 (30毫升)
菜油	2湯匙 (30毫升)

醃料

雞蛋白	½隻
低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
生粉	1茶匙 (5毫升)

汁料

低鹽醬油	2茶匙 (10毫升)
廚用酒	1湯匙 (15毫升)
浙醋	1湯匙 (15毫升)
糖	1茶匙 (5毫升)
麻油	1茶匙 (5毫升)
生粉	1茶匙 (5毫升)
水	2湯匙 (30毫升)

製法

1. 用醃料把雞肉醃約半小時。
2. 將調味料放入碗中，拌勻待用。
3. 燒熱1湯匙油，爆炒雞肉至半熟，盛起待用。
4. 燒熱1湯匙油，爆香蒜片，加入青、紅椒兜炒，放下2湯匙水，再炒片刻 (約1分鐘)。將雞放入青紅椒內，加入調味料，兜炒至獻汁變稠即成。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有 任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 如果腎臟不能正常運作，磷質會積聚在身體內，磷質太高會造成骨骼問題和皮膚痕癢。
- 腎病患者可能需要控制膳食中的磷質。
- 高磷食物包括：內臟、 蝦米、 花生醬、 豆類和乾豆、糙米、 全麥麵包和餅乾、麥麩麥片、牛奶、乳酪、酸乳酪、 雪糕、豆奶、 朱古力、果仁和種子、 發粉、意大利薄餅、大量骨類和肉類煮的濃湯、 阿華田®、好立克® 和可樂等。

營養分析
(每份)

熱量	210卡路里
蛋白質	12克
總脂肪	15克
飽和脂肪	3克
膽固醇	40毫克
碳水化合物	5克
糖	2克
膳食纖維	1克
鈉	160毫克
鉀	82毫克
磷	14毫克
鈣	7毫克

烤火雞胸肉

簡易假日食譜

材料（8人份量）

無骨火雞胸肉〈去皮〉	2 磅（大約 900 克）
乾迷迭香*〈切碎〉	2 茶匙（10 毫升）
蒜頭〈切碎〉	2 粒
蜜糖	2 湯匙（30 毫升）
法國第戎市芥末	1 湯匙（15 毫升）
檸檬汁	1 湯匙（15 毫升）
橄欖油	1 湯匙（15 毫升）
鹽	¼ 茶匙（1 毫升）
黑胡椒粉	茶匙（2 毫升）

* 可以用新鮮切碎迷迭香（2湯匙／30 毫升）代替。

自製紅莓醬材料

（可做約1杯）

新鮮或冷凍小紅莓	2 杯（500 毫升）
蜜糖	1 湯匙（15 毫升）
小紅莓汁	¼ 杯（50 毫升）
橙皮〈磨碎〉	1 湯匙（15 毫升）
肉桂粉	1 茶匙（5 毫升）
水	½杯（125 毫升）
粟粉	2 茶匙（10 毫升）

製法

1. 火雞洗淨去肥，然後用紙巾將火雞抹乾。
2. 把蒜頭、迷迭香、橄欖油、第戎芥末、檸檬汁、蜜糖、黑胡椒粉和鹽放在碗中拌勻，然後均勻地搽在火雞胸肉上。
3. 將火雞胸肉放在烤盤上並蓋上錫紙。
4. 烤爐預熱至350˚F（180˚C），將火雞胸肉放入烤爐烤25分鐘。
5. 將錫紙取走，繼續烤30至40分鐘或用肉類溫度計量度雞內部（最厚部份）在165˚F（74˚C）即可。
6. 可和紅莓醬一同享用。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜–為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有 任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 這是一個含有中等份量鉀的傳統假日食譜。
- 因為腎臟功能衰退和在洗血液過程中流失血，對於腎病病人，貧血是很普遍。大多數貧血病人需要在醫務人員指導和監察下來補充鐵質，葉酸和/或維他命B12。
- 小紅莓含低鉀，但含豐富維他命C。當維他命C與鐵質一同攝取時，有助鐵質吸收。

營養分析

(每份)

熱量	200 卡路里
蛋白質	28 克
總脂肪	2.5 克
飽和脂肪	0.5 克
膽固醇	70 毫克
碳水化合物	14 克
糖	11克
膳食纖維	1 克
鈉	140 毫克
鉀	345 毫克
磷	236 毫克
鈣	21毫克

砵仔糕

點點甜意食譜

材料（3人份量）

片糖	1片
或黃糖	⅓ 杯 (75毫升)
或白糖*	¼ 杯 (50毫升)
高碳水粉‡ (隨意)	⅓ 杯 (75毫升)
滾水	½ 杯 (125毫升)
凍水	½ 杯 (125毫升)
粘米粉	¾ 杯 (175毫升)

* 用片糖或黃糖的砵仔糕是金黃色，白糖是白色的砵仔糕。

‡ 高碳水粉：Polycose®和Caloreen®是沒有甜味的碳水化合物（或糖）補充品，可以添加食物的卡路里而不增加蛋白質、磷、鉀或鈉。因為這是糖的一種，所以並不適用於糖尿病患者。

製法

1. 用滾水煮溶片糖(和高碳水粉)
2. 粘米粉放大碗中，加入凍水拌勻。
3. 將糖水逐少加入粉漿中，攪勻。
4. 倒入3個小碗中用大火隔水蒸25分鐘。冷熱食均可。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有 任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 我們身體需要攝取足夠卡路里來提供能量和保持正常身體的運作。我們的能量主要是來自碳水化合物，脂肪和蛋白質。有些腎病病人，需要限制蛋白質的攝取，因此他們的主要能量是依靠碳水化合物和脂肪，蛋白質則為少量。
- 對於有腎病的小童，不足夠的卡路里攝取而引致生長遲延和營養不良是很常見的。
- 這菜譜是適合需要額外卡路里而沒有高血糖的腎病病人。

營養分析
(每份)

熱量	280 卡路里
蛋白質	2 克
總脂肪	0.5 克
飽和脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	66 克
糖	24 克
膳食纖維	1 克
鈉	20 毫克
鉀	116毫克
磷	45 毫克
鈣	28 毫克

South Riverdale Community Health Centre

健康的骨骼

定期攝取足夠的鈣質，對於預防骨折十分重要。鈣質和維生素D 一起發揮作用，
使我們的身體保持骨骼強壯。

鈣的角色

- 鈣是保持骨骼和牙齒健康的礦物質之一 。
- 鈣也幫助心臟、肌肉和神經正常運作。
- 人體不會製造鈣，因此必須從食物或補充劑中攝取鈣質。

鈣的來源

- 奶類食品含有大量鈣質，例如牛奶、酸奶和乳酪。
- 蔬菜，例如白菜和西蘭花等深綠葉蔬菜。
- 加鈣食品，例如橙汁、穀類早餐食品、麵包和大豆食品。
- 連骨的魚類食品，例如罐頭鮭魚和沙丁魚。
- 小扁豆和豆類也有豐富鈣質。
- 餵哺母乳是嬰兒最佳的鈣質來源。不能哺乳的婦女可以使用嬰兒配方奶粉，為嬰兒提供鈣質。
- 參考《加拿大食品指南》中以上食品類別的每天建議進食分量。

維生素 D

- 曬太陽時，皮膚可以吸收維生素 D；然而，許多加拿大人在冬季裏沒有吸收足夠的陽光。
- 天然含有維生素 D 的食物包括魚類、肝臟和蛋黃。

我需要服用補充劑嗎？

- 我們建議您從食物中攝取所有養分。然而，如果單靠飲食不足以攝取您所需的養分，您應該考慮服用補充劑。
- 加拿大衛生部建議年逾 50 歲的成人每天應該服用 400 國際單位或 10 微克維生素 D 補充劑。
- 如果您正考慮服用維生素 D 補充劑，應諮詢您的家庭醫生、藥劑師或註冊營養師。

如果您沒有吃足夠的奶類食品？

選擇高鈣的非奶類食品，包括綠葉蔬菜、連骨罐頭魚、果仁、豆腐和加鈣飲料。

1 http://www.osteoporosis.ca/index.php/ci_id/5535/la_id/1.htm

健食養生 HEALTHY EATING FOR LIFE

草莓法式多士

一個可口又甜美的早午餐點

營養師小語

- 加入牛奶及芝麻，可令食品更健康，並有助骨骼健康。
- 如果您想減少攝取糖份和熱量，您可以用代糖來代替普通黃糖或減少餐單中黃糖的份量，而進食時可加入無添加糖的糖漿。
- 腎病病人可用白麵包代替全麥麵包。
- 牛奶和奶類製品含有乳糖。有些人不能很有效地消化/分解乳糖而引致腹脹、脹氣、腹痛、嘔吐吸腹瀉情況，這就是乳糖不耐症。
- 如您有乳糖不耐症，可以採用低乳糖奶品 (例如 Lactaid®或 Lacteeze®) 或低乳糖 / 無乳糖 食品。

材料 (6人份量)

黃糖	¼ 杯 (35 克)
肉桂粉	1½ 茶匙 (7 毫升)
無鹽牛油或植物牛油 (溶化)	¼ 杯 (60 毫升)
全麥麵包	12 片
新鮮草莓 (切片)	¾ 杯 (175 克)
新鮮藍莓	¾ 杯 (175 克)
雞蛋 (中形)	4 隻
蛋白 (中形)	4 隻
脫脂牛奶	2 杯 (500 毫升)
香草精 (即雲呢拿油)	1 茶匙 (5 毫升)
芝麻	2 湯匙 (30 毫升)

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜——為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 將黃糖、肉桂粉和溶化的牛油混合，將1/3分量放在一個9吋乘13吋的焗盤內。
2. 將6片麵包放入焗盤中， 再把1/3的牛油混合物塗在麵包上。
3. 放上草莓和藍莓，然後灑上芝麻。
4. 將其餘的麵包放在水果上，再塗上餘下的1/3牛油混合物。
5. 將雞蛋、蛋白、牛奶和香草精拌勻，均勻地淋在麵包上，要確保頂層的麵包完全吸收蛋液。 輕輕把麵包壓下，然後加蓋，放入雪櫃雪藏一晚。
6. 第二天早上，從雪櫃拿出麵包，把蓋除去，然後以華氏350度 (攝氏180度) 焗30至45分鐘或至金黃色。
7. 享用時可隨意灑上少量糖粉。

營養分析
(每份)

熱量	370 卡路里
蛋白質	13 克
總脂肪	16 克
飽和脂肪	3 克
膽固醇	125 毫克
碳水化合物	49 克
糖	14 克
膳食纖維	5 克
鈉	320 毫克
鉀	450 毫克
鈣	164 毫克
磷	273 毫克

碧綠藏寶卷

爽脆開胃小食

材料（12人份量）

青豆	½杯 (125毫升)
粟米粒	½杯 (125毫升)
特硬豆腐 (切粒)	4.5安士 (130克)
菜脯 (切粒)	½杯 (125毫升)
西芹 (切粒)	½杯 (125毫升)
蝦米	1湯匙 (15毫升)
紅蘿蔔 (切粒)	¼杯 (50毫升)
橙色或紅色燈籠椒 (切粒)	¼杯 (50毫升)
紅洋蔥 (切粒)	¼杯 (50毫升)
生菜葉 (洗淨)	15片

芡汁

砂糖	⅛茶匙 (0.5毫升)
低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
麻油	¼茶匙 (1毫升)
粟粉	1茶匙 (5毫升)
水	2茶匙 (10毫升)

製法

1. 將菜脯以凍水浸約30分鐘以去除多餘鹽分，然後擠乾水，切粒，備用。
2. 在鑊中用中火炒紅洋蔥約2分鐘。
3. 加入豆腐、青豆、粟米粒、紅蘿蔔、燈籠椒、菜脯和蝦米炒2分鐘。蓋上鍋蓋煮約2分鐘至青豆和粟米粒變軟。
4. 把砂糖、低鹽醬油、麻油、粟粉和水混合成芡汁。
5. 加入芡汁然後兜炒直至芡汁變稠。
6. 上碟。
7. 將2湯匙的餡料放在生菜葉中間然後包成生菜卷，即可享用。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜——為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 豆腐是由大豆製成，含有天然化合物異黃酮。異黃酮的化學結構跟雌激素相似。雌激素是一種女性荷爾蒙，它可以減少骨質流失，保護停經後婦女的骨骼健康。
- 不同的大豆食物製品含不同份量的異黃酮。例如½杯(125毫升)的硬豆腐含27毫克的異黃酮，但醬油或黃豆油則不含異黃酮。

營養分析
(每份)

熱量	80卡路里
蛋白質	7克
總脂肪	3.5克
飽和脂肪	0.5克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	8克
糖	2克
膳食纖維	2克
鈉	220毫克
鉀	220毫克
鈣	280毫克
磷	95毫克

芥蜜汁豆腐條

香脆小食

材料（4人份量）

硬豆腐	1 包 (440 克)
蛋	2 隻中型
巴馬乾酪(磨碎)	½ 杯 (125 毫升)
Panko (日式麵包糠)	½ 杯 (125 毫升)
無鹽調味料	1 湯匙 (15 毫升)
植物牛油／牛油 (溶化)	¼ 杯 (60 毫升)
蒜頭粉	1 茶匙 (5 毫升)
白芝麻	1 湯匙 (15 毫升)
乾香蔥粒*	2 茶匙 (10 毫升)

* 可以用 2 湯匙 (60 毫升) 新鮮香⊠粒代替。

芡汁

低脂蛋黃醬	½ 杯 (125 毫升)
Dijon 芥茉醬	2 湯匙 (30 毫升)
蜜糖	1 湯匙 (15 毫升)

製法

1. 將豆腐切成粗片然後將每片切成粗條。
2. 將50毫升溶化牛油，蛋混合成蛋液，然後倒進一個淺盤中.
3. 在另一個淺盤中，混合無鹽調味料: 蒜頭粉、香蔥粒、日式麵包糠、巴馬乾酪和芝麻。
4. 在焗盤中鋪上錫紙和塗上剩餘的植物牛油或牛油。
5. 先將豆腐條塗上蛋液然後平均地鋪上已調味的麵包糠, 放在焗盤上。
6. 用400度將豆腐條焗大約10-15分鐘或直至金黃色。
7. 即可跟蜜糖芥茉醬一同享用。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 不同的乳酪有不同的特性也有不的營養含量。
- 乳酪雖然含鈣，但也含高脂肪 , 要適量享用。
- 希臘白色軟乳酪和巴馬乾酪的鹽份較為高而過多鹽份對骨骼有不良影響。
- 為了減少鹽的攝取量，由於這個食譜使用巴馬乾酪，所以食譜沒有添加其他鹽份。

營養分析

(每份)

熱量	100 卡路里
蛋白質	5 克
總脂肪	8 克
飽和脂肪	1.5 克
膽固醇	25 毫克
碳水化合物	4 克
糖	2 克
膳食纖維	0 克
鈉	110毫克
鉀	56 毫克
鈣	60 毫克
磷	74 毫克

夏日迷你豆腐薄餅

色彩繽紛香脆小食

材料（12人份量）

特硬豆腐	11安士（310克）
橄欖油	2湯匙（30毫升）
麵包糠	⅓杯（75毫升）
紫蘇	2茶匙（10毫升）
洋蔥粉	2茶匙（10毫升）
牛至（或稱意大利香草）	1茶匙（5毫升）
「低鹽份」三文魚	1罐（213克）
黑胡椒	1茶匙（5毫升）
刁草（或稱蒔蘿）	1湯匙（15毫升）
檸檬汁	2茶匙（10毫升）
紅洋蔥（切碎）	¾杯（175毫升）
薄餅醬	⅓罐（70毫升）
意大利青瓜（切碎）	½杯（125毫升）
番茄（切碎）	1杯（250毫升）
低脂孖寶芝士（即低脂車打和水牛乳酪）	1杯（250毫升）
洋芫茜片	1茶匙（5毫升）

製法

1. 預熱焗爐至華氏400度（攝氏204度）。在焗盆上塗上橄欖油。
2. 把麵包糠、紫蘇、洋蔥粉及牛至拌勻備用。
3. 豆腐切片至¼寸厚，在豆腐外圍塗上橄欖油，再黏上已混合的麵包糠，然後放在焗盆上。
4. 瀝去罐頭三文魚內的水份。把罐頭三文魚連骨頭弄碎，加入黑胡椒、刁草及檸檬汁拌勻。再把紅洋蔥、薄餅醬、意大利青瓜及番茄加入，拌勻。
5. 將以上混合材料平均擺放在豆腐片上，再灑上芝士。
6. 將豆腐薄餅放入已預熱的焗爐中焗15至20分鐘，直至表層芝士融化。
7. 灑上洋芫茜片作裝飾和調味即成。

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

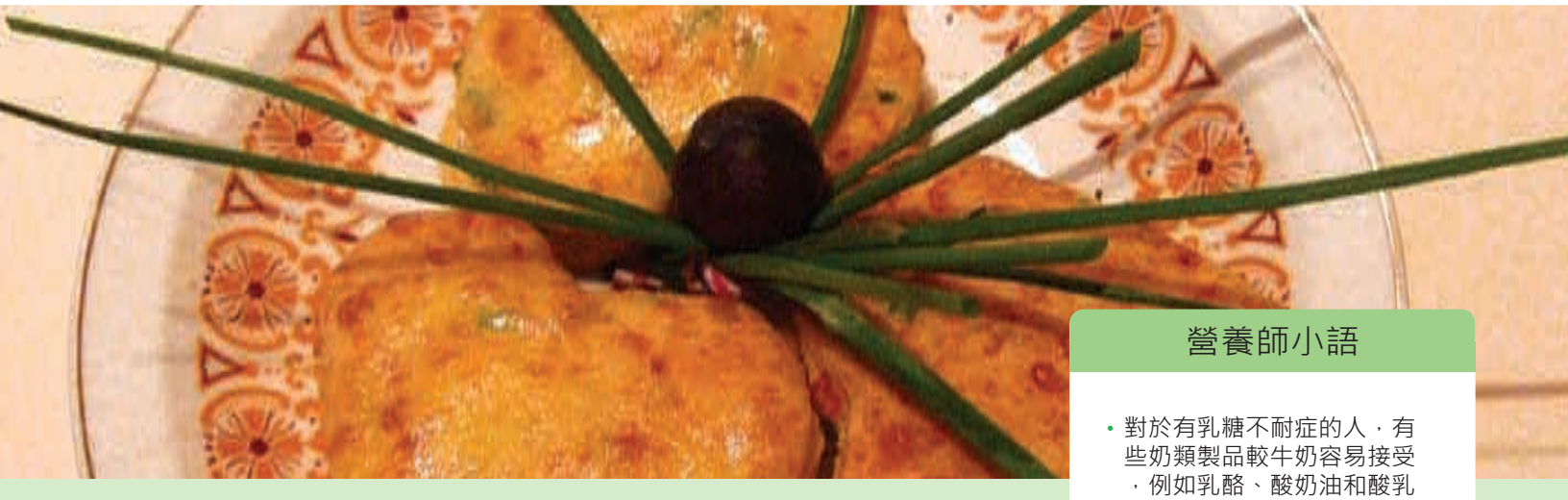
此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 缺乏維生素D會加快骨質流失及增加患骨質疏鬆症的風險。
- 維生素D與鈣一起可增加身體內鈣的吸收。即使身體攝取足夠的鈣，若沒有足夠的維生素D，骨骼健康仍然會受到影響。同樣，攝取足夠的維生素D但沒有足夠的鈣也會影響骨骼健康。
- 含維生素D的食物包括蛋黃、罐裝三文魚、鯡魚、牛奶、添加維生素D的飲品如豆奶、米奶和橙汁。

營養分析
(每份)

熱量	120卡路里
蛋白質	10克
總脂肪	7克
飽和脂肪	1.5克
膽固醇	20毫克
碳水化合物	6克
糖	1克
膳食纖維	1克
鈉	117毫克
鉀	264毫克
鈣	253毫克
磷	193毫克



乳酪鬆餅

提升骨骼健康的早午餐點

材料（12人份量，24個鬆餅）

多用途麵粉	2杯 (500毫升)
發粉	2茶匙 (10毫升)
蘇打粉	½茶匙 (2毫升)
無鹽牛油 (冷凍，刨絲)	¼杯 (60毫升)
脫脂牛奶	¼杯 (60毫升)
脫脂酸奶油 (即酸忌廉)	¾杯 (175毫升)
低脂車打乳酪 (刨絲，或選您喜歡的低脂乳酪)	1杯 (150克)
新鮮細香蔥 (切碎)	2湯匙 (10克)
雞蛋 (中型)	2隻

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜—為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 預熱焗爐至華氏400度 (攝氏204度)。將麵粉、發粉和蘇打粉篩好。
2. 把牛油刨成絲，放進麵粉混合物中，用手將牛油和麵粉揉至呈粗粉粒狀。
3. 加入低脂車打乳酪和細香蔥。
4. 在另一碗中，將牛奶、脫脂酸奶油和1隻雞蛋攪拌至糊狀。將奶糊放入麵粉混合物中，輕輕揉成麵糰。雙手沾上少許麵粉，把麵糰輕輕揉成球狀，但不可揉太久。用刀把麵糰平均切成兩份。
5. 將一份麵糰放在已沾上麵粉的工作檯上，用手壓平至1吋厚。
6. 用餅乾模切壓成鬆餅，然後放在已鋪上錫紙或牛油紙的烤盤上。
7. 重複第5和第6步驟，將剩餘的麵糰切壓更多鬆餅。
8. 將1隻雞蛋和3湯匙 (45毫升) 水拌勻，然後把蛋漿掃在每個鬆餅表面。
9. 焗15分鐘或至金黃色。
10. 即可享用，您也可伴以½杯 (125毫升) 已加鈣和維生素D的橙汁。

營養師小語

- 對於有乳糖不耐症的人，有些奶類製品較牛奶容易接受，例如乳酪、酸奶油和酸乳酪。這些食品的乳糖含量比牛奶少，不妨嘗試吃少量，如沒有感到不適，可逐漸增加攝取份量。
- 攝取過多鹽份會減低鈣質吸收和增加身體內的鈣質流失，對骨骼健康產生影響。經加工的乳酪的鈉含量一般比未經加工的乳酪為高。
- 有些乳酪的脂肪含量頗高。閱讀食物標籤，選擇含低於20%乳脂的低脂乳酪。

營養分析
(每份)

熱量	230卡路里
蛋白質	10克
總脂肪	8克
飽和脂肪	2.5克
膽固醇	50毫克
碳水化合物	27克
糖	3克
膳食纖維	1克
鈉	270毫克
鉀	124毫克
鈣	143毫克
磷	139毫克

改良綠茶糯米磁

慶祝假日甜品

材料（12件）

糯米粉	1½ 杯（150 克）
白沙糖	¼ 杯（45 克）
脫脂奶粉	4 湯匙（100 克）
綠茶粉	1 湯匙（15 毫升）
冷水	1 杯（125 毫升）
薯粉	¼ 杯（60 毫升）
紅豆蓉	4½ 湯匙（90 克）

此食譜取自卑詩省溫哥華聖保羅醫院腎科部門1998年《腎病家常食譜——為腎病患者設計之中國美食》。由加拿大腎臟基金會提供。營養分析和營養師小語由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多腎臟健康資料，請瀏覽加拿大腎臟基金會的網站 www.kidney.on.ca。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 在適用微波爐的碗內，將糯米粉、白沙糖和綠茶粉一同混合，備用。
2. 在另一個碗內，將脫脂奶粉和冷水一同混合。
3. 將脫脂奶加入糯米粉內，拌勻。
4. 用微波爐適用的蓋子，把碗蓋好，然後用高熱煮3分鐘*。
5. 在一隻碟子上，灑上薯粉，備用。
6. 將一雙手沾滿薯粉，然後把熟的粉糰放上已灑上薯粉的碟子上，用力切成12等份。
7. 將每份粉糰沾上薯粉，捏成圓形，然後輕力壓平粉糰中心。
8. 每份粉糰中心，包入大約¾茶匙紅豆蓉，然後捏成球形。因為粉糰還是很熱，請小心！
9. 待溫度適時,便可進食。

* 每個微波爐有不同電力，請參看你的微波爐說明書，然後調節時間。

營養師小語

- 脫脂奶粉比較價廉，容易處存和含十分豐富的鈣質和蛋白質。
- ¼杯(60毫升/50克)的脫脂奶粉提供250毫克的鈣，大約和1杯(250毫升)所提供的鈣相同。
- 你也可選擇已添加維他命D的脫脂奶粉。
- 維他命D和鈣質是一對好同伴，因而可增進骨骼的健康。

營養分析

(每份)

熱量	120 卡路里
蛋白質	5 克
總脂肪	0 克
飽和脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	24 克
糖	10 克
膳食纖維	1 克
鈉	59 毫克
鉀	159 毫克
鈣	128 毫克
磷	101 毫克

Yee Hong Centre
For Geriatric Care
頤康中心

長者健康飲食

老化是每個人必經的自然過程。保持身體健康，可以讓我們享受生命的豐盛，減少對他人的依賴，特別是我們的至親。健康的身體不僅減少季節性疾病的感染，更可以延遲長期疾病的發生及減輕其症狀。
影響我們健康的因素有很多，其中一個最容易控制的因素莫如我們的生活方式，包括我們每天的生活、運動和飲食習慣。多點注意我們的飲食，對於保持身體健康有深遠的影響。改變我們的生活方式永遠不會太遲。

長者面對的挑戰

食物的味道不同了
年事漸高，我們的味蕾也愈來愈難討好。爲了能繼續享受食物，我們必須留意加添在食物中的鹽和糖的分量。

- 記得每天不要攝取超過一茶匙的鹽。
- 烹調時減少放鹽；取消餐桌上的鹽瓶。
- 嘗試用蒜、薑、大蔥、五香粉、洋蔥、辣椒或小量芝麻油調味。

有關鹽的詳情，請參考“小心攝取鹽分”部分。

對食物失去了胃口
進食問題可能導致體重減輕，失去肌肉，並且令身體較難抵抗傳染病。找出進食問題的根源，對症下藥。

- 牙齦、牙齒和假牙問題可能會影響進食的樂趣。
  - **保持口腔健康和假牙合適十分重要。**
  - **如果您在這些方面有問題，應看牙醫。**
- 改變烹調方式有助解決咀嚼問題。
  - **烹煮的時間長一點，使食物更軟。**
  - **把食物切成小塊。**
  - **使用食物加工器把食物碾碎。**

大便問題
便秘是許多長者常見的問題。您可以用以下方法改善問題。

- 每天喝足夠的流質，例如水、牛奶、果汁和湯。
- 避免喝茶、咖啡、汽水和其他含咖啡因的飲料。
- 攝取更多纖維素——吃大量蔬菜、水果和全穀物。應逐步增加纖維素的攝取量，以免腹脹及產生氣體。
- 如有必要，喝點西梅汁幫助腸道活動。

健食養生
HEALTHY EATING FOR LIFE

紫菜絲瓜冬菇湯

清爽消暑湯

營養師小語

- 紫菜(食用海藻)含有豐富的維生素A和C、鈣、鋅、碘和鐵。某些即食海藻含有高鈉(鹽份)；應盡量食用較低鈉的即食海藻。
- 肉類含有豐富鐵和鋅質，但許多時耆老因牙齒問題可能較少食紅肉。耆老可以食用某些植物如海藻，也能攝取豐富的鐵和鋅質。

材料（7 人份量）

絲瓜	1 條 (約 405 克)
紫菜	2 塊 (約 50 克)
乾冬菇	8 隻 (約 120 克)
薑	1 片
麻油	¼ 茶匙 (1 毫升)
鹽	¼ 茶匙 (1 毫升)
胡椒粉	¼ 茶匙 (1 毫升)

此食譜由頤康中心提供。營養師小語由安省心臟及中風基金會註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多耆老活動及服務資料，請瀏覽頤康中心的網站 www.yeehong.com。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1 乾冬菇洗淨，用水浸10分鐘，剪去冬菇蒂，浸冬菇的水不要。

2. 冬菇加入清水浸軟，約浸40分鐘。擠乾水後切絲，浸冬菇的水留回湯料用。

3. 洗淨絲瓜，削去瓜的硬脊，然後切小塊。

4. 將冬菇絲加油及薑片爆一下。

5. 將三杯半水(包括浸冬菇的水)加入煲中，水滾後加入絲瓜，煮約3分鐘後再加入紫菜，煮約2分鐘可上碗。

6. 可加鹽、麻油和胡椒粉調味。

營養分析
(每份)

熱量	60 卡路里
總脂肪	1 克
飽和脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	21 克
糖	0 克
膳食纖維	3 克
鈉	150 毫克
鉀	47 毫克
磷	89 毫克
鈣	59 毫克

南瓜瘦肉湯

耆老簡易清心湯

營養師小語

- 南瓜含豐富的抗氧化劑和營養素如胡蘿蔔素、維生素C和K。這些維生素有利於防止黃斑點退化和促進健康。較軟的南瓜適合耆老食用。
- 這湯的香甜味來自南瓜和無花果的天然甜美，因此無需添加鹽份。隨著年齡增加，味蕾往往退化，配合各種不同味道的食材可提升調味作用，並可減少用鹽量。

材料（7人份量）

南瓜	1個 (500克)
無花果	4粒
南杏	2湯匙 (24克)
北杏	1茶匙 (4克)
瘦肉 (豬肉)	12安士 (350克)
陳皮	1小片
鹽	¼茶匙 (1毫升)

此食譜由頤康中心提供。營養師小語由安省心臟及中風基金會註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多耆老活動及服務資料，請瀏覽頤康中心的網站 www.yeehong.com。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 首先把南瓜洗淨，去掉瓜核，然後去皮，再開小塊備用。
2. 將無花果和南北杏洗淨。
3. 用清水將陳皮浸軟，然後刮去瓤。
4. 瘦肉洗淨後，放入滾水中煮大約5分鐘。之後再次洗淨，瀝乾水份。
5. 將大約9杯水煲滾，把所有材料放進煲內煲滾後，再轉用文火煲1小時，加鹽調味。

營養分析
(每份)

熱量	120卡路里
總脂肪	1克
飽和脂肪	1克
膽固醇	35毫克
碳水化合物	12克
糖	3克
膳食纖維	2克
鈉	190毫克
鉀	427毫克
磷	132毫克
鈣	34毫克

五彩炒素絲

爽脆鑊氣小炒

材料（4人份量）

紅蘿蔔 (切絲)	1條 (300克)
筊白筍	1條 (200克)
木耳	10隻 (50克)
青椒 (切絲)	1隻 (200克)
洋蔥 (切絲)	1個 (100克)
薑	2片
菜油	1茶匙 (5毫升)

調味料

低鹽醬油	½茶匙 (2毫升)
糖	¼茶匙 (1毫升)
鹽	¼茶匙 (1毫升)
麻油 (隨意)	½茶匙 (2毫升)

製法

1. 木耳浸軟洗淨然後切絲。
2. 筊白筍洗淨去皮，祇要白色部分，切絲。
3. 用菜油先爆香薑片。
4. 再放入紅蘿蔔絲，木耳絲炒香約1分鐘，加入糖。
5. 倒入筊白筍，落醬油翻炒2分鐘。
6. 再加入青椒絲、洋蔥絲及鹽炒勻，如喜歡，最後可淋上麻油，令炒素絲更香口。

此食譜由頤康中心提供。營養師小語由安省心臟及中風基金會註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多耆老活動及服務資料，請瀏覽頤康中心的網站 www.yeehong.com。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 薑和洋蔥其實可以令食物增加香味而減少用油。
- 您可以用西蘭花、白菜、意大利青瓜或椰菜作配搭，越多不同顏色的蔬菜，越能令您吸收更多不同的營養。
- 如想增加吸收蛋白質，可以加入硬豆腐絲或豆乾。
- 這是一款非常好的素菜，可以取代任何肉類小炒。

營養分析

(每份)

熱量	90卡路里
蛋白質	3克
總脂肪	2.5克
飽和脂肪	0克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	21克
糖	3克
膳食纖維	4克
鈉	190毫克
鉀	338毫克
磷	90毫克
鈣	56毫克

銀蘿絲炒魚鬆

柔滑而彈牙的小菜

營養師小語

- 白蘿蔔含有豐富的維他命C、纖維、葉酸、錳、維生素B5及銅質。這些根類蔬菜天生含有澱粉質；但相對於馬鈴薯、白蘿蔔的卡路里含量較低。
- 對於一些不喜歡魚的味道或口感的人士，他們可能會喜歡吃魚滑。但緊記，現成的魚滑鹽份較高，所以不宜過量享用。
- 如欲嘗試新口味，可用胡蘿蔔或魚翅瓜來代替白蘿蔔。
- 如欲減少脂肪 攝取量，可採用不沾鍋廚具，和以罐裝植物食用油代替煮食用油。

材料（4人份量）

鯪魚滑	8安士 (225克)
白蘿蔔	14安士 (400克)
蒜蓉	2湯匙 (30毫升)
芥花籽油	2湯匙 (30毫升)
蔥 (切絲)	4條

獻汁

鹽	¼茶匙 (1毫升)
糖	¼茶匙 (1毫升)
粟粉	1茶匙 (5毫升)
白胡椒粉	少許
水	1湯匙 (15毫升)

此食譜由頤康中心提供。營養師小語由安省心臟及中風基金會註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多耆老活動及服務資料，請瀏覽頤康中心的網站 www.yeehong.com。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 將鯪魚滑放入一個較深的碗內，加入少許粟粉，胡椒粉和水，用筷子或匙羹順一方向攪拌至起膠。
2. 將不沾鍋平底鑊燒熱，加入一湯匙油，放入魚滑，用鑊鏟略為壓扁，用中火煎約三分鐘至金黃色，即翻轉煎另一面。
3. 取出煎好的魚餅，待涼後切條。
4. 蘿蔔洗淨去皮後切絲 (或刨絲)。
5. 將鑊燒熱加入一湯匙油，爆香蒜蓉，隨即放入蘿蔔絲，大火炒至軟身。再放入魚條兜炒。把獻汁與水拌勻加入鑊中，待獻汁濃縮後，放入蔥絲，上碟即可享用。

營養分析
(每份)

熱量	190卡路里
蛋白質	15克
總脂肪	12克
飽和脂肪	0.5克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	8克
糖	1克
膳食纖維	1克
鈉	180毫克
鉀	178毫克
磷	128毫克
鈣	49毫克

意大利青瓜香炒雞柳

美味小炒

材料（4人份量）

去皮無骨雞胸肉	7安士 (200克)
意大利青瓜	14安士 (400克)
薑	4片
蒜蓉	3湯匙 (45毫升)
芥花籽油	1湯匙 (15毫升)

醃汁

低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
糖	¼茶匙 (1毫升)
粟粉	1茶匙 (5毫升)

調味料

低鹽醬油	2茶匙 (10毫升)
水	1湯匙 (15毫升)

製法

1. 將雞胸肉洗淨然後切片，意大利青瓜洗淨切塊，待用。
2. 雞胸肉加入醃料拌勻，醃20至30分鐘。
3. 將鑊燒熱加入半湯匙油，放入雞胸肉炒熟，隔去油分，上碟待用。
4. 將鑊燒熱加入半湯匙油，炒香薑及蒜蓉，再放入意大利青瓜兜炒。
5. 下調味料，加蓋煮一會，讓意大利青瓜熟透。
6. 放入雞胸肉炒勻，便可享用。

此食譜由頤康中心提供。營養師小語由安省心臟及中風基金會註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多耆老活動及服務資料，請瀏覽頤康中心的網站 www.yeehong.com。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

營養師小語

- 意大利青瓜含有豐富的維他命C、葉酸、維他命A、胡蘿蔔素和鉀。深綠色的意大利青瓜較黃色的意大利青瓜營養為高。而意大利青瓜的皮又含有豐富營養，不要將皮削去。
- 意大利青瓜含較高水份，卡路里的成份也較低。半杯的意大利青瓜只含有18卡路里。
- 雞胸肉較為低脂，含豐富蛋白質和鐵質。對一些注重體重的人士來說，雞胸肉是一個非常好的選擇。
- 採用低鹽醬油是減低攝取鹽份的好方法，但並不代表您可大量食用。要控制鹽份的攝取量，控制食物份量也是很大的關鍵。
- 可用瘦肉或牛肉代替雞胸肉，亦可用時令瓜果如合掌瓜、芒果或密瓜代替意大利青瓜。

營養分析
(每份)

熱量	160卡路里
蛋白質	12克
總脂肪	10克
飽和脂肪	2.5克
膽固醇	30毫克
碳水化合物	7克
糖	0克
膳食纖維	1克
鈉	125毫克
鉀	500毫克
磷	108毫克
鈣	34毫克

紅豆南瓜糕

秋天風味甜點

材料（24個小南瓜糕）

南瓜	14 安士 (400 克)
紅豆茸 (豆沙)	7 安士 (200 克)
糯米粉 (1包)	14 安士 (400 克)
菜油	1 湯匙 (15 毫升)
蒜芯 (切成小段)	2 條

此食譜由頤康中心提供。營養師小語由安省心臟及中風基金會註冊營養師許楚珊提供，營養分析由南河谷社區健康中心之註冊營養師鍾許嘉馨提供，中英文編輯由該中心社區工作員黃翠珊負責。欲知更多耆老活動及服務資料，請瀏覽頤康中心的網站 www.yeehong.com。

此食譜所提供的資料不會取代專業醫療意見。如有任何問題，請與您的醫生或保健提供者查詢。

製法

1. 南瓜去皮去籽切塊，加1杯水以小火煮軟爛，收乾水份。
2. 待煮好的南瓜降溫，加入糯米粉和油拌揉成團，用擀麵棍將麵團碾薄成約1分厚的南瓜皮。
3. 將南瓜皮用小圓餅模切成24份。
4. 將紅豆茸均分成24小塊，然後把紅豆茸放入南瓜皮中，包好。
5. 將紅豆南瓜糕用大火蒸約10分鐘。
6. 用膠刀在南瓜糕表面壓劃如南瓜狀，再以蒜芯放在南瓜糕頂點綴裝飾即可。

營養師小語

- 南瓜含有非常豐富的胡蘿蔔素，纖維素和鉀。胡蘿蔔素是一種強大的抗氧化劑，有助於減緩衰老的進程，降低患黃斑點退化的風險和可能會阻止白內障的形成。
- 紅豆含高可溶性纖維，也是健康的植物蛋白來源。研究稱高可溶性膳食纖維可能有助於降低膽固醇。
- 這款健康甜品可用來替代傳統的甜點。傳統的甜點使用較多的糖和椰奶。

營養分析
(每份)

熱量	100 卡路里
蛋白質	2 克
總脂肪	0.5 克
飽和脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
碳水化合物	20 克
糖	3 克
膳食纖維	1 克
鈉	0 毫克
鉀	45 毫克
磷	15 毫克
鈣	11 毫克

健康生活的鑰匙
A Key to Healthy Living

鈉是一種身體不可缺少的養份，在不同的鹽類和食物中都可以攝取。但是，攝取過量則可導致高血壓及慢性疾病, 例如心臟病等。多加注意鈉的來源，會為你及你的子孫塑造一個健康的生活模式。

Sodium is an essential nutrient to the body and in a variety of salts and foods; yet its high consumption can lead to high blood pressure and other chronic diseases, for example, heart diseases. By lowering intake of sodium, you are shaping a healthy lifestyle for yourself and future generations.