

# 102 年社區營養宣導－健康活力銀髮樂（仁愛國小祖孫週）



張詩宜營養師演講



試吃點心

## 高鈣芝麻豆腐 (1人份)

- ◇ 食材：嫩豆腐 1/4 盒(75 克)、黑芝麻粉 1/2 湯匙(2.5 克)、熱開水 1 茶匙(5 克)、(素)蠔油 1/2 茶匙(3 克)、冷開水(1 茶匙)、白醋和薑汁各少許
- ◇ 作法：1. 嫩豆腐燙過或不燙皆可；薑洗淨、去皮，用果汁機打汁  
2. 黑芝麻粉和熱開水拌勻，依序加入蠔油和冷開水，再滴入少許白醋和薑汁調味  
3. 嫩豆腐裝盤，淋醬
- ◇ 貼心小語：黑芝麻粉富含鈣和纖維，2 湯匙可補充 144 毫克鈣質（整日鈣需求量 1000 毫克）、1.2 克纖維(整日建議量 20 克)。

熱量 (大卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
47.8	0.0	3.5	3.8	0.9	47.0	199.5

## 抗癌時蔬 (1人份)

- ◇ 食材：青花菜 70 克、牛番茄 30 克、和風柚子油醋醬 1 茶匙(5 克)
- ◇ 作法：1. 青花菜切小朵、去粗皮，用熱水燙熟  
2. 牛番茄去籽、切小丁，可燙可不燙  
3. 將油醋醬用水 1：1 稀釋，再與蔬菜拌勻
- ◇ 貼心小語：青花菜與番茄富含的植化素有助提升抗氧化能力，並且以稀釋的油醋醬取代沙拉醬能減少油脂攝取。

熱量 (大卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
60.0	5.0	1.0	4.0	8.1	28.6	53.7

## 黃豆燕麥飯 (1人份)

- \* 食材：黃豆 10 克、燕麥 20 克、白米 30 克
- \* 作法：黃豆與燕麥泡水 4 小時以上，再與白米混合，放入電鍋煮
- \* 貼心小語：黃豆類與白米的蛋白質組成可互補，讓營養來源可完美，並且黃豆與燕麥富含纖維，可增加纖維攝取，但若易脹氣者可留意黃豆是否會造成不適，若會則建議少量使用或以黃豆製品取代。

熱量 (大卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
187.5	37.5	6.0	1.5	3.6	25.5	3.5

## 黑糖纖果甜湯 (1人份)

- ◇ 食材：白木耳半朵、蓮子 10 克、紅棗 1 個、水梨 20 克、黑糖 5 克、紅糖(二砂)5 克、水 240cc
- ◇ 作法：1. 蓮子(去芯)泡水半天、白木耳泡水泡軟約一小時，去破蒂後切小片、水梨去皮切小塊  
2. 水煮滾後放入蓮子，煮至半熟再放入水梨  
3. 蓮子煮熟後再放入白木耳、紅棗、糖，熄火後燜 10 分鐘
- ◇ 貼心小語：利用水果的甜味可減少糖的用量；白木耳的纖維含量高，1 朵相當於 1 碗蔬菜的纖維量；此道菜也可以直接將水梨挖空後再將料填入，使用電鍋蒸煮即可。

熱量 (大卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
99.0	23.8	1.0	0.0	4.0	40.2	34.7