



## 食譜介紹

衛生福利部國民健康署指出，為維持健康的基礎，每日應由飲食中獲得足夠量的營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，這就是「均衡營養」。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，而每大類食物中，宜有多樣化的選擇。「我的餐盤」將每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品與堅果種子以圖像呈現，並以6句簡易口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，讓民眾利用拳頭、掌心即可瞭解每餐六大類食物要攝取的量，簡單吃出健康。



# 健腦養生食譜

## 健康吃腦不老



食譜設計：  
基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院  
營養課課長 林淑姬  
營養師 蔡曉蓉  
營養課廚師 蕭逸民  
中西醫養生顧問 社區醫學部技術長 李湘琳





# 05 絲瓜豆腐羹



## 材 料(4人份)

絲瓜 200 公克、嫩豆腐 280 公克、金針菇 50 公克、枸杞 0.7 公克

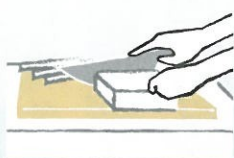
## 調味料

鹽 2 茶匙、太白粉 ( 1/2 湯匙太白粉加入 1 湯匙水)

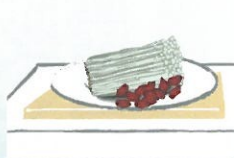
## 作 法



1. 絲瓜洗淨、削皮、去籽、切絲，汆燙後冰鎮備用。



2. 嫩豆腐洗淨切條，備用。



3. 金針菇洗淨切段，枸杞洗淨，備用。



4. 鍋中放入 500ml 的水煮沸後加入豆腐和金針菇，加鹽調味，煮熟後放入絲瓜，煮滾後再加入枸杞，最後放入太白粉勾芡即可。

## 營養分析

每份

熱 量 (大卡)	206
蛋 白 質 (公克)	16.5 (32%)
脂 肪 (公克)	10 (43.7%)
碳水化合物 (公克)	12.5 (24.3%)

## 小叮嚀

1. 豆腐含有較多的卵磷脂，卵磷脂在體內能產生乙醯膽鹼，是腦細胞之間傳遞資訊的「信使」，對增強記憶力至關重要。
2. 絲瓜含豐富維生素C和微量硒，有抗氧化作用，還含維他命B2且水分高達95%，可幫助幼兒大腦發育及中老年人保持大腦健康。



# 06 香煎藜麥豆腐



## 材 料(4人份)

老豆腐 320 公克、紅蘿蔔 25 公克、洋蔥 25 公克、藜麥 5 公克、核桃 14 公克

## 調味料

1. 太白粉 1 湯匙
2. 義式香料 1/2 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙、香菇精 1/2 茶匙、鹽 1/4 茶匙

## 作 法

1. 老豆腐洗淨、用紗布包裹住壓乾水份，備用。
2. 紅蘿蔔、洋蔥洗淨，切絲再切末備用。
3. 藜麥洗淨、蒸熟；核桃剝成末，備用。
4. 將太白粉調成水液狀，備用。
5. 作法 1-3 的材料混合，加入調味料 2，再加入太白粉水調和，捏成圓餅狀並壓平。
6. 不沾鍋塗上植物油後，將圓餅入鍋煎成金黃色即可。

## 營養分析

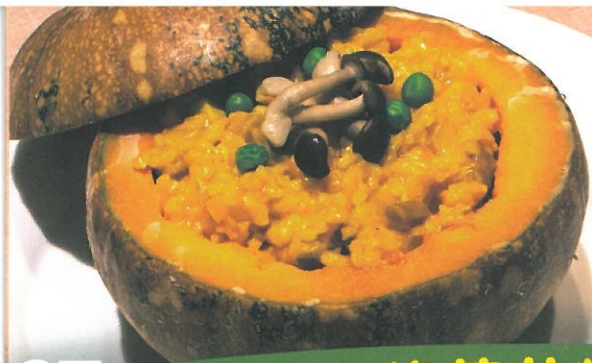
每份

熱 量 (大卡)	501
蛋 白 質 (公克)	29 (23.1%)
脂 肪 (公克)	40 (71.9%)
碳水化合物 (公克)	6.3 (5%)

## 小叮嚀

1. 食用大豆後，經腸道細菌代謝會產生大豆苷元，之後產生的代謝物就是雌馬酚，是一種類似雌激素的物質，有研究指出，血清中雌馬酚的愈多，大腦中白質受損的體積會愈少。
2. 核桃含有豐富的α-亞麻酸 (ALA)，是最好的植物性omega-3脂肪酸來源之一，能抑制全身發炎，可減少腦神經細胞死亡，改善腦神經元間的信號傳導，可以減緩大腦因老化所導致的認知功能衰退。





# 07 南瓜醬菌菇糙米燉飯



## 材 料(4人份)

南瓜果肉 380 公克、紅蘿蔔 40 公克、洋蔥 150 公克、美白菇 60 公克、柳松菇 150 公克、青豆 5 公克、熟糙米飯 400 公克、牛奶 100ml

## 調味料

鹽 2 茶匙、鬱金香粉 1/2 茶匙



## 作 法

1. 南瓜洗淨、整粒蒸 15 分鐘，將蒂頭切成圓弧蓋，取出南瓜肉備用。
2. 紅蘿蔔去皮洗淨並切塊蒸熟，和南瓜肉一起打成泥。
3. 洋蔥、美白菇、柳松菇分別洗淨，洋蔥切碎，美白菇、柳松菇切小段備用。
4. 青豆洗淨，汆燙熟備用。
5. 使用不沾鍋將洋蔥炒香，加入美白菇、柳松菇炒出菇香，再倒入熟糙米飯和南瓜紅蘿蔔泥，加入所有調味料，最後加入牛奶，收乾水分即成燉飯，盛盤後灑上青豆即可。

## 營養分析

每份

熱 量 (大卡)	1132
蛋 白 質 (公克)	36.2 (12.7%)
脂 肪 (公克)	1.64 (1.3%)
碳水化合物 (公克)	243.2 (86%)

- 小叮嚀**
1. 糙米富含肌醇、γ-氨基丁酸，具有促進血液流動、預防動脈硬化的效果，可改善腦部微血管健康。另外，糙米還比白米高出6倍的食物纖維和豐富的維生素、礦物質及植化素，除了可協助排出腸胃道食物殘渣外，亦可將血液中多餘的膽固醇、汞、食品添加物等有害物質也一起移除。
  2. 菇類含有「麥角硫因」胺基酸，具備抗氧化、消炎的功能，可保護神經細胞，降低「輕度認知功能障礙」產生的機率。
  3. 南瓜內含β胡蘿蔔素和維生素B3，可通過血腦障壁，具備阻礙血管收縮素轉化的作用，可預防阿茲海默型失智症發作。



# 08 栗子腰果湯



## 材 料(4人份)

腰果 15 公克、栗子 20 公克、白蘿蔔 280 公克、紅蘿蔔 76 公克、甜玉米 85 公克、乾香菇 8 公克

## 調味料

鹽 1/2 湯匙、香菇精 1/4 茶匙



## 作 法

1. 將腰果、栗子洗淨泡水，用 200ml 的水蒸熟備用，蒸煮所用的水暫勿丟棄。
2. 白蘿蔔、紅蘿蔔去皮洗淨，切成一口方塊大小，備用。
3. 香菇洗淨泡水，切丁備用。
4. 甜玉米洗淨、直立對半再對半切，再切成食指的一半長度，備用。
5. 將作法 2-4 的材料放入鍋中，以 2000ml 的水燉煮 40 分鐘後，倒入作法 1 的腰果、栗子及蒸煮所用的水，並加入調味料再煮 20 分鐘即可。

## 營養分析

每份

熱 量 (大卡)	171
蛋 白 質 (公克)	7.7 (18%)
脂 肪 (公克)	7.5 (39.5%)
碳水化合物 (公克)	48.2 (42.6%)

- 小叮嚀**
1. 栗子富含鈣、鐵、鉀等和多種維生素，特別是豐富的鉀離子和維生素B群，有助於維持神經傳導、協助肌肉正常收縮，穩定血壓，預防腦血管疾病。
  2. 長者因牙口不佳，建議購買新鮮的栗子，煮前和堅果類放入電鍋先蒸 30 分鐘再燉煮，避免食材太硬，影響咀嚼進而降低進食量。





09

## 什錦沙拉



## 材 料(4人份)



紅蘿蔔 75 公克、馬鈴薯 70 公克、小黃瓜 70 公克、紅甜椒 30 公克、花椰菜 20 公克、玉米筍 30 公克、秋葵 30 公克、甜菜根 5 公克、小蕃茄 150 公克、核桃 3 公克、葡萄乾 3 公克

## 調味料

熱水 56 ml、腰果 26 克、檸檬汁 5 ml、香菇精 1/8 茶匙及胡椒粉 1/8 茶匙混合，用果汁機打勻，製成腰果沙拉醬，待涼備用

## 作 法

1. 紅蘿蔔、馬鈴薯洗淨去皮，切成一口方塊大小，蒸熟備用。
2. 小黃瓜、紅甜椒、花椰菜、玉米筍、秋葵、甜菜根洗淨，切成一口方塊大小，汆燙熟備用。
3. 小蕃茄切成一口方塊大小，汆燙備用。
4. 核桃低溫烤熟後壓碎備用。
5. 將作法 1-3 的熟食材放入盤中，淋上腰果沙拉醬，最後灑上葡萄乾、核桃即可。

## 營養分析

每份

熱 量 (大卡)	304
蛋 白 質 (公克)	9.8 (13%)
脂 肪 (公克)	15 (44.3%)
碳水化合物 (公克)	32.5 (42.7%)

## 小叮嚀

1. 長者腦中β類澱粉沉積的蛋白質，會在腦中形成過氧化反應，進一步損傷神經元。食用富含抗氧化物質的蔬果類如蕃茄、紅蘿蔔、甜菜根等可減少過氧化反應產生。
2. 抗氧化物質的蔬果類，具有豐富的茄紅素、花青素和多酚類，可有效抑制氧化自由基的活動，達到抗氧化的功效。研究發現，阿茲海默症患者的血中維生素C、E、胡蘿蔔素濃度偏低，建議攝取較多蔬菜、水果，可減少失智症的發生。



10

## 昆布拌舞菇



## 材 料(4人份)

濕昆布 280 公克 (或乾昆布 66 公克)、美白菇 120 公克、熟白芝麻粒 3 公克

## 調味料

黑糖 2 湯匙、醬油 1.5 湯匙

## 作 法



1. 將昆布切片泡水約 30 分鐘，瀝乾水分切成細絲條備用。
2. 美白菇洗淨，撕成一絲一絲，備用。
3. 起鍋放入 1000ml 水和調味料煮沸，再放入昆布、美白菇熬煮至昆布變軟、水分收乾，約需 1 小時，盛盤後灑上熟芝麻粒。

## 營養分析

每份

熱 量 (大卡)	141
蛋 白 質 (公克)	4 (11.4%)
脂 肪 (公克)	5 (31.9%)
碳水化合物 (公克)	20 (56.7%)

## 小叮嚀

1. 海藻類含omega-3油能降低發炎反應，減少血液中的三酸甘油酯，減少罹患心血管疾病的風險。
2. 昆布的麩胺酸可以活化腦部機能，助於智力發展，達到預防及改善失智症。