

# 抗憂鬱快樂食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

## 營養師的小叮嚀

目前所知導致憂鬱症的原因包括腦部的血清素(serotonin)下降、神經系統失調、壓力、營養失調、長期失眠、運動量低、個人特質及社會環境因素等。平日飲食注意均衡且多選擇讓心情快樂的食物，是揮別藍色憂鬱的好方法。

攝取全麥麵包、高纖維食物等複合性碳水化合物，有助於增加血清素。蛋白質胺基酸(色氨酸)是製造情緒荷爾蒙的原料，和情緒安定有關，而富含色氨酸的食物包含香蕉、葵花瓜子、牛奶、乳酪、堅果、花生等。

維生素B群能維護神經系統穩定、增加能量代謝、調節內分泌，是克服壓力的重要營養素，因此平時需補充足夠的維生素B群，特別是B6，如小麥胚芽、南瓜、糙米等。

青椒、芥藍、菠菜等綠色蔬菜，和柑橘、芭樂、木瓜、草莓、奇異果、櫻桃等水果，都是補充維生素B群及C的良好選擇，飲食、菜色上都可依心情多樣變化。

此外，礦物質鈣、鎂、鋅參與神經傳導、肌肉放鬆等的荷爾蒙作用，其中鈣具有撫慰情緒、鎮定和鬆弛神經的效果，是一種天然的神經穩定劑，包括奶製品、豆製品、海帶、芝麻、優格、起司、深綠色蔬菜等。

妥善運用中藥材的特點，也能讓食療效果加倍。紅棗溫甘補脾胃，定心神，助益氣血循環改善；百合有安心益智作用並能醒神；無花果富含菸鹼酸、鎂、維他命B群，能維持神經系統及正常腦機能，對抗憂鬱、降低緊張有大幫助；金針能清心忘憂；蓮子具寧心安神、穩定情緒效果；黑木耳是一種天然的滋補劑，強心補腦、益志清神，改善心煩氣躁，保護肝臟。利用食材所提供的作用加入日常的菜餚中，協助你輕輕鬆鬆走出藍色幽谷！最後建議抗壓除了從「心」做起，也不妨從飲食著手！

(文 / 范鳳鈺 花蓮慈濟醫院營養師)



# 無果乳酪卷

**材料：**低脂乳酪片10片、雞蛋2個、大春卷皮8張、紫菜4張、長條蘆筍12條、胡蘿蔔1條、無花果乾16粒、小麥胚芽4小匙、萵苣葉4片

**調味料：**低脂沙拉1茶匙

**作法：**

1. 雞蛋煮熟後去殼，壓成泥狀備用。
2. 胡蘿蔔切粗條如同蘆筍，二者均川燙之後放涼備用。
3. 無花果切細條狀。
4. 取一大盤，春卷皮二張重疊平鋪，放入紫菜皮一張、乳酪二張半、萵苣葉一片，平鋪後，將蘆筍、胡蘿蔔條、蛋泥、無花果絲、小麥胚芽等材料排列好，擠入少許沙拉醬後，捲成圓筒狀。接口部份抹一點沙拉醬沾黏，然後切斜段排盤即可。

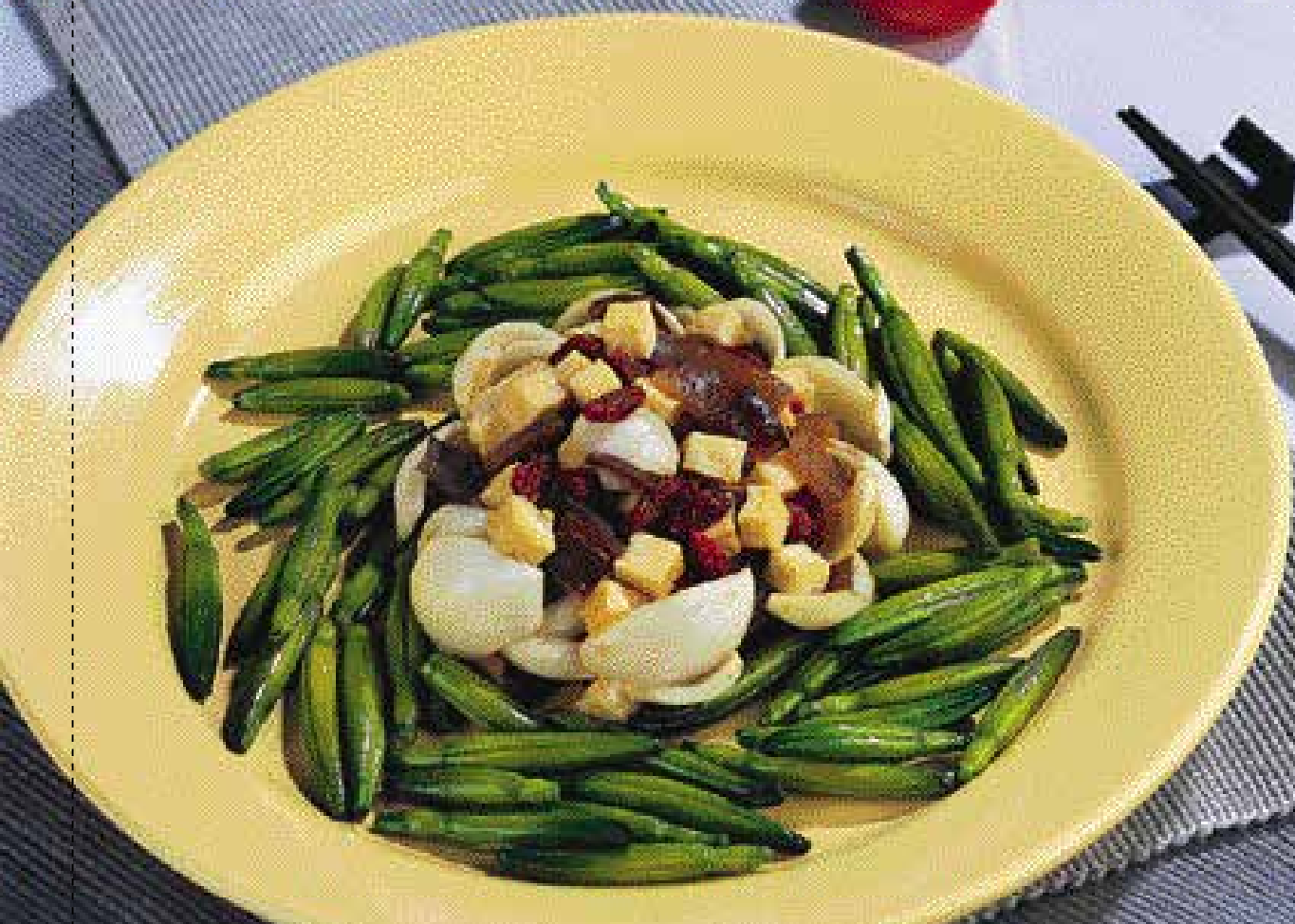
---

# 香蕉櫻桃奶酪

**材料：**香蕉半根、低脂鮮奶400C.C.、果糖1大匙、吉利丁8克、櫻桃數粒

**作法：**

1. 香蕉去皮切塊放入果汁機中，加入鮮奶、果糖攪打均勻，並加溫至70°C。
2. 吉利丁加入少許冷水與果糖調勻，並倒入1料中拌勻。然後倒入小杯模型內使冷卻，放入冰箱冷藏凝固。
3. 食用時飾上美味可口的櫻桃即可。



# 安神冬瓜湯

**材料：**小麥2兩、甘草3錢、紅棗10克、冬瓜240克、素雞150克、胡蘿蔔丁40克、蓮子40克、香菇少許、海帶結少許、生薑2片

**調味料：**鹽少許

**作法：**

1. 小麥淘淨，以清水浸泡1小時後，瀝乾備用。
2. 將紅棗一顆顆對半切開，與甘草、小麥、生薑一起放入鍋中並加8碗水煮沸，轉至小火燉約四十分鐘，即成高湯。去渣後備用。
3. 素雞切塊狀，入鍋中油炸至微金黃，即起鍋備用。
4. 冬瓜切丁備用。
5. 將冬瓜丁、胡蘿蔔丁、蓮子、香菇、海帶結加入高湯中，以小火煮至冬瓜軟熟，最後加入素雞塊，再加鹽調味即可。

# 忘憂草園

**材料：**綠金針5兩、枸杞一湯匙、黑木耳一大朵、新鮮百合一粒、百頁豆腐一小塊

**調味料：**鹽、糖、黑胡椒粉少許

**作法：**

1. 將綠金針用少許鹽抓軟，去鹽待用。
2. 枸杞洗淨，黑木耳切小丁，百頁豆腐切片。百合剝瓣洗淨。
3. 熱油鍋後，將百頁豆腐片先煎黃，起鍋備用。
4. 綠金針用大火炒熟，呈盤鋪平。
5. 其餘所有材料及百頁豆腐片加入調味料一起炒，快速起鍋置於盤中央。黑綠相稱，美味可口。