

銀髮族維生素

食譜摘錄自——《銀髮族維生素》靜思文化出版

作者 / 劉富子 攝影 / 張志銘 營養師 / 翁瑩蕙



什錦鍋貼

材料：高麗菜、紅蘿蔔、香菇、豆薯、芹菜、薑、豆包、鍋貼皮

調味料：香油、鹽、香菇粉適量

作法：

1. 高麗菜、紅蘿蔔、香菇、豆薯、芹菜、薑、豆包切碎，加入調味料拌勻即成餡料。包入鍋貼皮。
2. 取平底鍋，先放油，待油熱後，把鍋貼平放於鍋中，加入少許麵粉水（麵粉加水拌勻），蓋上鍋蓋。約五分鐘後打開鍋蓋，將鍋貼盛入盤中即可食用。

百菇鍋貼

材料：香菇、金針菇、平菇（鮑魚菇）、洋菇、紅蘿蔔、芹菜、荸薺

調味料：薑、香油、鹽、香菇粉適量

作法：

1. 將香菇、金針菇、平菇、洋菇、紅蘿蔔、芹菜、荸薺、薑洗淨擦乾，切碎加入調味料拌勻即成餡料。包入鍋貼皮。
2. 取平底鍋，先放油，待油熱後，把鍋貼平放於鍋中，加入少許麵粉水（麵粉加水拌勻），蓋上鍋蓋。約五分鐘後打開鍋蓋，將鍋貼盛入盤中即可食用。

羅宋湯

材料：紅蘿蔔、馬鈴薯、洋菇、蕃茄

調味料：香油、鹽、香菇粉、蕃茄醬適量

作法：

1. 紅蘿蔔、馬鈴薯、洋菇、蕃茄切丁。
2. 紅蘿蔔、馬鈴薯、洋菇丁加水倒入鍋中，煮到材料熟軟，待滾再加入蕃茄、調味料，起鍋前放蕃茄醬，即可趁熱食用。



料理一點訣

1. 如有其他剩餘的蔬菜或鍋貼皮，均可切丁放入鍋中一起煮。
2. 料理小常識：一般而言，蔬菜的下鍋時機可依蔬果生長位置判斷；長在地面上的蔬菜，如高麗菜等，要等水滾再下；而長在土壤裡的蔬菜，如蘿蔔、牛蒡，則與冷水一起入鍋煮滾。



大補油飯

材料：圓糯米2斤、大補湯包1包、五香豆干、山藥、乾香菇、薑末、麻油、枸杞各少許

作法：

1. 糯米洗淨先浸泡三小時；大補湯包加水以小火熬煮半小時，放涼後加入糯米蒸熟；五香豆干、山藥切丁；香菇泡水二十分鐘後切丁備用。
2. 先以麻油炒薑末，放入香菇，再加入其餘材料拌炒，最後加入蒸熟的油飯炒勻即可。

竹筍湯

材料：竹筍、高湯、鹽適量

作法：

1. 竹筍洗淨切塊備用。
2. 起一鍋滾水，放入竹筍煮熟，再加入高湯及調味料，即可盛起食用。

素高湯

材料：黃豆芽、高麗菜、海帶、番茄、玉米及各種不宜煮炒的菜，例如菜心、玉米心等，都可以拿來熬湯再利用。

作法：將所有材料洗淨放入鍋中，加入清水，先開大火煮滾五分鐘，轉中火續煮十分鐘後，再以小火煮六十分鐘，熄火，將煮好的材料濾起，即成素高湯。

料理一點訣

大補湯包可在一般素料行或傳統市場買到。

營養師叮嚀

1. 可搭配葡萄享用。
2. 山藥、當歸、紅棗、人參鬚對腦下垂體有影響，有助於紓解失眠和憂鬱症狀，並改善老年人的注意力。圓糯米雖較不好消化，但有大補元氣的功能，偶爾吃一次確實能增強體力。

