長者康健在屋邨

長者有「營」食譜

Healthy Recipes for Elderly

12款健康美味的四季食譜

12 Healthy and Delicious Seasonal Recipes

車淑梅女士
Ms Candy Chea

香港房屋委員會
Hong Kong Housing Authority

衞生署
Department of Health

長者健康服務
Elderly Health Service

目 錄

春 Spring

春意蝦仁雜菜煲 1 - 3

番茄白玉煮肉碎

韭菜杞子蛋花湯

夏 Summer

冬瓜粟米瘦肉湯 4 - 6

翠玉瓜瘦肉燕麥水餃

車厘茄西蘭花炒雞柳

秋 Autumn

南瓜栗子腰果粟米湯 7 - 9

無花果雪梨糖水

紅蘿蔔蓮藕炆豬肉

冬 Winter

健康盆菜 10 - 12

西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯

鴛鴦蘿蔔炆牛腱

選用春季當造的蔬菜和清甜低脂的蝦仁，
此菜式既高纖又低脂，屬於健康之選。

春意蝦仁雜菜煲

營養分析 (1人分量)

熱量 (千卡路里)	60
碳水化合物 (克)	3
蛋白質 (克)	6
脂肪 (克)	2.7
纖維素 (克)	1.4
鈉質 (毫克)	471

材料 (4人分量)

- 芹菜 2 兩 (80克)
- 小白菜 2 兩 (80克)
- 鮮冬菇 4 隻 (約76克)
- 蘆筍 2 條 (約72克)
- 唐生菜 2 兩 (80克)
- 急凍蝦仁 (中) 2 兩 (80克)
- 薑片 3 片
- 植物油 2 茶匙
- 清水 3 碗

調味料

- 鹽 ¾ 茶匙
- 白胡椒粉 ¼ 茶匙

製法

1. 急凍蝦仁提前放置雪櫃解凍，用廚房紙印乾水分備用。
2. 芹菜、蘆筍洗淨切細件，小白菜、鮮冬菇、唐生菜洗淨備用。
3. 煲滾一鍋水，加入西芹、鮮冬菇、油和薑片，中大火煮約 5 分鐘直至蔬菜開始變腍。
4. 再加入蝦仁煮 2 分鐘，加入蘆筍和唐生菜再煮 1–2 分鐘，最後加入調味料即成。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 芹菜、蘆筍、小白菜和唐生菜是春季當造的蔬菜，含豐富纖維素。
- ✔ 如未能購買部分蔬菜，可選用其他葉菜取代。

特別餐注意事項:

低鹽餐：鹽用量減至 ¼ 茶匙。

番茄含豐富纖維，配合易於咀嚼的免治碎豬肉和豆腐乾，特別適合長者食用。

番茄白玉煮肉碎

營養分析 (1人分量)

熱量 (千卡路里)	230
碳水化合物 (克)	13
蛋白質 (克)	25
脂肪 (克)	9
纖維素 (克)	2
鈉質 (毫克)	665

製法

1. 免治豬肉洗淨，加入醃料拌勻。
2. 洗淨番茄，然後切件。
3. 洗淨豆腐乾，然後切絲。
   蒜頭去衣後切碎。
4. 在易潔鑊燒熱 ½ 湯匙油，炒熟免治豬肉，盛起備用。
5. 再用 ½ 湯匙油爆香蒜頭、番茄及豆腐乾，將材料兜勻。加入清水直至水滾起，改慢火加蓋焗 5 分鐘。
6. 待番茄完全煮腍後，加入已炒熟的豬肉和調味料兜勻。加入獻汁煮滾即成。

材料 (4人分量)

- 番茄(細) 4 個 (約444克)
- 免治瘦豬肉 5 兩 (200克)
- 白豆腐乾 1 件 (約200克)
- 清水 2 杯
- 粟米油 1 湯匙
- 蒜頭 2 瓣

醃料 (豬肉)

- 鹽 ½ 茶匙
- 白糖 ½ 茶匙
- 白胡椒粉 少許

調味料

- 鹽 ½ 茶匙
- 白糖 2 茶匙

獻汁

- 生粉 1 茶匙
- 清水 ½ 杯

營養 / 烹調小貼士

✔ 市面上售賣的多款豆腐乾，包括：普寧豆乾、福建豆乾及五香豆乾。豆腐乾含豐富蛋白質，因此可以取代飲食上部分肉類。

特別餐注意事項:

糖尿餐：可用代糖代替調味料中的糖，並於熄火後才加入，以免代糖因高溫加熱而失去甜味。

低鹽餐：調味料中不加鹽。

湯水採用韭菜、枸杞子、雞蛋等材料，製作簡單快捷又有營養。

韭菜杞子蛋花湯

營養分析 (1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	94
碳水化合物 (克)	8
蛋白質 (克)	5
脂肪 (克)	5
纖維素 (克)	2
鈉質 (毫克)	230

材料 (4人分量)

- 韭菜 2 兩 (80克)
- 雞蛋 2 隻
- 杞子 (乾) 1 兩 (40克)
- 清水 6 碗

調味料

- 鹽 ¼ 茶匙
- 麻油 2 茶匙
- 白胡椒粉 少許

製法

1. 杞子洗淨，浸清水備用。
2. 洗淨韭菜，切成約 3 厘米長。
3. 雞蛋去殼，放入大碗，打勻備用。
4. 用鍋煮沸水，加入韭菜，待滾後轉慢火，慢慢加入蛋汁拌勻。
5. 待蛋花成型後，加入杞子、鹽、麻油及胡椒粉調味，拌勻即成。

營養 / 烹調小貼士

✔ 杞子在烹調前要用清水浸腍，並於熄火前 3 分鐘才加入，可令杞子不致煮溶。

特別餐注意事項:

糖尿餐：進食一人分量的杞子須與 ½ 湯匙飯 (½份醣質) 交換。

夏日天氣炎熱，流汗或比其他季節多，此湯能補充水分。

冬瓜粟米瘦肉湯

營養分析 (1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	182
碳水化合物 (克)	15
蛋白質 (克)	18
脂肪 (克)	6
纖維素 (克)	3.4
鈉質 (毫克)	195

製法

1. 冬瓜洗淨去瓤連皮切片，粟米去衣洗淨切段，瘦肉洗淨出水備用。
2. 煲滾 6 碗清水，將所有材料放入煲內，煲滾後用慢火煲 2 小時，加入鹽調味即可飲用。

材料 (4人分量)

- 冬瓜 1 斤 (640克)
- 粟米 1 條 (約197克)
- 瘦肉 8 兩 (320克)
- 蜜棗 1 粒 (約24克)
- 薑片 4 片
- 水 6 碗
- 鹽 ¼ 茶匙

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 瘦肉含豐富蛋白質，可選用去肥豬腱，既含較低脂肪亦更容易咀嚼。
- ✔ 進食冬瓜及粟米可增加攝取纖維素。

特別餐注意事項:

糖尿餐：不加蜜棗。
進食每份粟米湯渣，須與 ½ 湯匙飯 (½份醣質) 交換。

水餃選用夏季當造的翠玉瓜，質感爽脆，瘦肉加入燕麥，令肉質更鬆軟及增加纖維素，較低脂又健康。

翠玉瓜瘦肉燕麥水餃

營養分析 (1人分量)

熱量 (千卡路里)	180
碳水化合物 (克)	23
蛋白質 (克)	12
脂肪 (克)	5
纖維素 (克)	2
鈉質 (毫克)	217

材料 (4人分量)

- 翠玉瓜(細) 1 條 (約118克)
- 免治豬瘦肉 4 兩 (160克)
- 餃子皮 16 塊 (約128克)
- 即食燕麥片 2 湯匙 (約10克)

調味料

- 生抽 2 茶匙
- 糖 ½ 茶匙
- 白胡椒粉 ½ 茶匙
- 麻油 1 茶匙
- 生粉 2 茶匙

製法

1. 翠玉瓜去皮洗淨刨成細絲再切細備用。
2. 免治豬肉加入燕麥片及調味料拌勻，攪拌至起膠，再加入翠玉瓜細絲拌勻。
3. 將餡料放在餃子皮中央，餃子皮四邊沾水，對摺黏好，輕壓確定餃子皮與餡料間沒有空氣，包成餃子狀。
4. 包好的餃子可放置預先灑上生粉的碟上，避免餃子黏着。
5. 以中大火煮約 10 分鐘至熟即可。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 燕麥煮熟吸收水分後會呈半透明令肉質較鬆軟，可取代肥肉，減少脂肪攝取。
- ✔ 食用水餃時，可另加灼菜，例如菜心，增加纖維攝取量。

特別餐注意事項:

糖尿餐：一人分量須與 2½ 湯匙飯 (2½ 份醣質) 交換。

以酸甜的車厘茄入饌，配合新鮮的西蘭花和雞柳，既含豐富纖維又醒胃。

車厘茄西蘭花炒雞柳

營養分析 (1人分量)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	7
蛋白質 (克)	17
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	1.8
鈉質 (毫克)	530

材料 (4人分量)

- 去皮雞扒 ½ 斤 (320克)
- 車厘茄 12 粒 (約 225克)
- 西蘭花 6 兩 (240克)
- 薑片 3 片
- 植物油 1 湯匙
- 水 3 湯匙

醃料

- 生抽 1 湯匙
- 糖 ½ 茶匙
- 白胡椒粉 少許
- 生粉 ½ 茶匙

調味料

- 糖 ½ 茶匙
- 鹽 ¼ 茶匙

製法

1. 雞扒切細成雞柳形狀，加入醃料醃最少 15 分鐘備用。
2. 車厘茄洗淨去蒂，西蘭花切細浸洗備用。
3. 於易潔鑊燒熱 1 湯匙植物油，爆香薑片，加入雞柳快炒至熟，盛起備用。
4. 同鑊加入西蘭花，加入水及調味料炒至全熟，最後加入雞柳及車厘茄炒勻即可。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 雞肉含豐富蛋白質，去皮雞扒肉含低脂肪亦比較腍，適合長者食用。
- ✔ 雞肉可以用鯪魚肉替代。
- ✔ 車厘茄及西蘭花含豐富纖維素，有助預防便秘。

特別餐注意事項:

低鹽餐：不加鹽調味，可轉 ¼ 茶匙白胡椒粉。

選用秋季當造的南瓜和栗子，令湯水更香甜；以腰果代替肉類，高纖又富蛋白質，素食人士也可食用。

秋

南瓜栗子腰果粟米湯

營養分析 (1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	203
碳水化合物 (克)	29
蛋白質 (克)	6
脂肪 (克)	8
纖維素 (克)	3.4
鈉質 (毫克)	155

製法

1. 南瓜去皮、去瓤，洗淨切厚件備用。
2. 粟米去衣，洗淨切段備用。
3. 栗子及腰果洗淨備用。
4. 用猛火煲滾清水，放入所有材料。
5. 待再滾起，轉慢火煲約 1 ½ 小時，最後下鹽調味即可。

材料 (4人分量)

南瓜	1 斤4兩 (800克)
粟米(大)	1 條 (約232克)
栗子(去殼去皮)	8 粒 (約80克)
腰果	1 兩半 (60克)
清水	6 碗
鹽	¼ 茶匙

營養 / 烹調小貼士

- 南瓜及栗子均是秋季當造蔬菜。南瓜含豐富胡蘿蔔素，屬於脂溶性維生素，因此加入腰果一起烹調及進食，其脂肪可有助吸收胡蘿蔔素。
- 腰果屬果仁類，能提供蛋白質、維生素E，同時亦含豐富脂肪，建議適量進食。煲湯後果仁變得較軟腍，更適合長者食用。

特別餐注意事項:

糖尿餐: 南瓜、粟米及栗子均含豐富醣質，建議每餐最多飲一碗，並與 ½ 湯匙飯 (½ 份醣質) 交換。如進食湯渣，每兩件雞蛋大小的南瓜、或兩粒栗子、或 ⅓ 條粟米，各須與 1 湯匙飯 (1 份醣質) 交換。

低脂肪/低膽固醇餐: 腰果用量減半。

經過烹煮，雪梨變軟，更適合有咀嚼困難的長者食用，這款糖水既滋潤又高纖。

無花果雪梨糖水

營養分析 (1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	86
碳水化合物 (克)	23
蛋白質 (克)	0
脂肪 (克)	0
纖維素 (克)	1.7
鈉質 (毫克)	0

製法

1. 雪梨洗淨後去皮去核切塊備用，無花果乾洗淨。
2. 將食材放入鍋內，加入水，大火煮沸。
3. 轉小火再煮約 15 分鐘，再加入冰糖煮溶即可。

材料 (4人分量)

- 雪梨(中) 2 個 (約394克)
- 無花果乾 1 粒
- 蜜棗 1 粒
- 冰糖 ¾兩 (30克)
- 水 5 碗

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 可以其他水果取代雪梨，例如蘋果。
- ✔ 雪梨經烹調後會變軟，適合長者食用。

特別餐注意事項:

糖尿餐：不加蜜棗，用代糖代替冰糖，但要留意部分代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加入，食譜中一人分量仍須與 1 份水果 (1 份醣質) 交換。

低脂肪/低膽固醇餐: 腰果用量減半。

菜式提供蛋白質及鐵質，適合長者補充營養，同時有助減少脂肪攝取量。

紅蘿蔔蓮藕炆豬肉

營養分析 (1人分量)

熱量 (千卡路里)	217
碳水化合物 (克)	19
蛋白質 (克)	19
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	4.5
鈉質 (毫克)	400

材料 (4人分量)

- 瘦豬肉 ½ 斤 (320克)
- 蓮藕 6 兩 (240克)
- 紅蘿蔔 6 兩 (240克)
- 洋蔥(中) 1 個 (約130克)
- 清水 2 杯
- 植物油 2 茶匙

醃料

- 日本醬油 2 茶匙
- 麻油 ½茶匙

調味料

- 日本醬油 2 茶匙
- 味醂 1 湯匙

製法

1. 豬肉洗淨切件，加醃料拌勻，醃約 15 分鐘。
2. 蓮藕洗淨去皮，切 1 厘米厚片，泡清水中備用。
3. 紅蘿蔔洗淨去皮，切塊備用。洋蔥去衣，洗淨切絲備用。
4. 鍋中燒熱油，加入洋蔥絲炒至有香味，加入紅蘿蔔和蓮藕略炒。
5. 加入豬肉和調味料，並適量加入清水直至食材 7–8 分滿，稍為拌勻。
6. 中火煮滾後，轉小火，蓋上鍋蓋炆煮約30分鐘，或至肉質轉腍。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 紅蘿蔔及蓮藕均是秋季當造蔬菜。蓮藕含鉀質、鐵質、碳水化合物及纖維素，紅蘿蔔則含胡蘿蔔素、碳水化合物及纖維素，兩者均營養豐富。
- ✔ 紅蘿蔔及蓮藕經燉煮後更腍身，適合長者食用。
- ✔ 蓮藕切開後以清水浸泡，可防止氧化變黑。
- ✔ 沒有日本醬油，可用一般生抽代替。

特別餐注意事項:

糖尿餐：紅蘿蔔及蓮藕含豐富醣質，食譜中一人分量須與 1½ 湯匙飯 (1½ 份醣質) 交換。另外，味醂含較高糖分，建議以 ½ 茶匙糖取代。

低鹽餐：將醃料及調味料中的日本醬油用量減半。

採用低脂食材（如海鮮和魚肉），並加入蔬菜和菇類，炮製高纖低脂盆菜。

冬

健康盆菜

營養分析（1人分量）

熱量（千卡路里）	188
碳水化合物（克）	11
蛋白質（克）	27
脂肪（克）	5
纖維素（克）	10.5
鈉質（毫克）	347

材料（4人分量）

- 冬菇（乾） 4 隻（約8克）
- 鯪魚肉（未調味） 4 兩（160克）
- 葱粒 1 茶匙
- 芫荽（切碎） 1 茶匙
- 白蘿蔔 8 兩（320克）
- 西蘭花 1 棵（約140克）
- 急凍蝦肉 4 兩（160克）
- 葱（切段） 1 條
- 薑 2 片
- 板豆腐 1 件（約324克）
- 紹菜 8 兩（320克）
- 湯底（自製） 600 毫升

湯底材料

- 大地魚乾 1 條（約20克肉）
- 大豆芽 4 兩（160克）
- 清水 6 杯

冬菇醃料

- 老抽 ¼ 茶匙
- 蠔油 1 茶匙

鯪魚肉醃料

- 鹽 ¼ 茶匙
- 生粉 2 茶匙

湯底製法

1. 將大地魚乾拆件以白鑊烘熱，備用。
2. 大豆芽洗淨，瀝乾水。白蘿蔔洗淨、去皮切件備用。
3. 煲中加入清水，放入大地魚乾和大豆芽，猛火煲至水滾，加入白蘿蔔，轉細火煲約 90 分鐘。待湯涼後，以濾網濾去湯渣，盛起湯及白蘿蔔備用。

盆菜製法

1. 冬菇浸軟去蒂，加入醃料拌勻，冬菇水留用。於鍋中加入適量水、冬菇水及已浸軟的冬菇，以中火炆煮約20分鐘，盛起備用。
2. 板豆腐、西蘭花和紹菜洗淨，切件備用。蝦肉解凍，去除蝦腸備用。
3. 鯪魚肉加入醃料、葱粒及芫荽碎，順時針攪拌成魚膠，分成8份，搓成球狀備用。
4. 準備1鍋清水，下葱段及薑煮滾，西蘭花及蝦肉拖水撈起。再放入鯪魚肉灼熟，撈起備用。
5. 準備一個較大的盆，把白蘿蔔及紹菜放入盆的底層，中層放入冬菇和鯪魚球，面層放西蘭花、板豆腐和蝦肉。
6. 加入自製湯底約600毫升(或至容器半滿)，煮至所有材料熟透即可。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 用蝦、鯪魚球和豆腐等取代傳統盆菜中豬皮和腩肉，以減少飽和脂肪攝取。
- ✔ 自製湯底，以減少使用高鈉調味料。
- ✔ 如想菜式更豐富，可以用鮑魚、帶子取代鯪魚球和豆腐，既健康又適合節日慶祝。
- ✔ 煮熟的食物如非立即進食，上桌前應熱存於攝氏60度以上。不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙。

特別餐注意事項:

低普林餐：適量進食蝦、豆腐及鯪魚肉，須計算在整日的「肉、魚、蛋及代替品」的進食分量中，避免過量進食。

選用西洋菜、羅漢果及紅蘿蔔，增加清甜味道。連同湯渣進食，更有效攝取纖維素。用瘦肉取代豬骨，可減少湯水的脂肪含量。

西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯

營養分析 (1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	6
蛋白質 (克)	20
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	2.0
鈉質 (毫克)	274

材料 (4人分量)

- 西洋菜 1 斤 (640克)
- 紅蘿蔔 6 兩 (240克)
- 羅漢果 ½ 個 (約12克)
- 瘦肉 ½ 斤 (320克)
- 薑 2–3 片
- 清水 6 碗
- 鹽 ¼ 茶匙

製法

1. 西洋菜切去根部，以鹽水浸 45 分鐘，再以流動水洗淨，切段備用。
2. 紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
3. 羅漢果洗淨，切開小塊備用。
4. 瘦肉洗淨，出水備用。
5. 煲內加入清水，放入薑片用猛火煲滾，再放入其他材料。
6. 待再滾起，轉慢火煲約 1½ 小時，最後下鹽調味即可。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 西洋菜是冬季當造蔬菜。西洋菜容易有菜蟲，可先用鹽水浸泡、沖洗乾淨及食用前徹底煮熟。
- ✔ 瘦肉含豐富蛋白質，煲腍後更適合長者食用，也可選用豬腱代替瘦肉。

特別餐注意事項:

糖尿餐：紅蘿蔔含豐富醣質，建議每餐最多飲一碗。
進食一人分量須與 ½ 湯匙飯 (½ 份醣質) 交換。

白蘿蔔配搭脂肪較低的牛腱炆煮，並加入紅蘿蔔令菜式色彩更豐富；採用天然香料，不但減鹽，更可增加味道層次。

鴛鴦蘿蔔炆牛腱

營養分析 (1人分量)

熱量 (千卡路里)	157
碳水化合物 (克)	5
蛋白質 (克)	22
脂肪 (克)	6
纖維素 (克)	1.8
鈉質 (毫克)	537

材料 (4人分量)

- 牛腱 — 10 兩 (400克)
- 葱(切段) — 2 條
- 薑 — 8 片
- 月桂葉 — 3 片
- 八角 — 2 粒
- 白蘿蔔 — 8 兩 (320克)
- 紅蘿蔔 — 3 兩 (120克)
- 清水 — 6 杯
- 植物油 — 2 茶匙

調味料

- 鹽 — ¾ 茶匙
- 胡椒粉 — 適量

製法

1. 白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
2. 牛腱洗淨，備用。
3. 鍋中加入清水，加入薑 4 片和蔥段煲滾，放入牛腱出水約 5 分鐘，盛起切件備用。
4. 鍋中燒熱 2 茶匙油，爆香餘下薑片，加入牛腱炒香，加入適量清水至蓋過牛腱。
5. 再加入月桂葉及八角，煮滾後上蓋轉慢火炆約 1 小時。
6. 加入白蘿蔔及紅蘿蔔件，拌勻後上蓋炆煮約 30 分鐘，最後加入調味料再煮滾即可。

營養 / 烹調小貼士

- ✔ 白蘿蔔是冬季當造蔬菜，含維生素 C、纖維素、鉀質、鎂質，營養豐富。
- ✔ 以牛腱取代牛腩，能大大減少飽和脂肪攝取。牛肉能夠提供豐富蛋白質和鐵質。
- ✔ 選用八角、月桂葉等天然調味料，可減少高鈉或高糖醬料的使用。

特別餐注意事項:

糖尿餐：一人分量須與 ½ 湯匙飯 (½ 份醣質) 交換。

低鹽餐：建議調味的鹽用量不多於 ½ 茶匙。