

春 

 夏



四季

健康食譜



秋 

冬 



衛生署



長者健康服務

目錄

內容	頁數
健康飲食金字塔	1
四季健康食譜 – 小冊子簡介	2-3
「日日二加三」	4-5
春意蝦仁雜菜煲	6-7
翠玉瓜瘦肉燕麥水餃	8-9
紅蘿蔔蓮藕炆豬肉	10-11
西洋菜紅蘿蔔羅漢果 瘦肉湯	12-13

健康飲食金字塔



有關各類食物的每天建議進食量，請參考上圖。

四季健康食譜-小冊子簡介

『健康飲食金字塔』是實踐均衡及多元化飲食的基本原則。均衡及多元化飲食能讓我們攝取足夠的營養，促進身體健康。

近年眾多的研究結果顯示，每天進食充足的蔬果，有助預防多種慢性疾病，如心臟病、中風及某些癌症等。

有見及此，衛生署提倡『日日二加三』，鼓勵市民每天最少進食兩份水果和三份蔬菜。

怎樣能夠每一天都吃得健康而又不會感到單調呢？大家不妨參考這本小冊子。

這本小冊子靈活地選用不同季節的時令材料，包括多款當造蔬菜水果，並運用低脂肪的烹調方法，煮出的季節性菜式。

其實，只要多花心思，烹調既美味又健康的菜式十分容易。希望此小冊子能提供一些實用的例子，引發你的靈感，令你更能享受健康飲食的樂趣。

「日日二加三」的意思是每天最少進食兩份水果和三份蔬菜。

一份水果是：

- 一個中型水果（如：橙、雪梨）
- 半個大型水果（如：香蕉、西柚）
- 半碗水果塊（如：木瓜、蜜瓜）
- 半碗顆粒狀的水果
（如：提子、士多啤梨）
- 一湯匙沒有添加糖或鹽的乾果
（如：提子乾、西梅乾）



一份蔬菜是：



- 一碗未經烹調的蔬菜
（如：西生菜、椰菜）
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類
（如：菜心、菠菜、白菜、豆芽、茄子）
- 半碗煮熟的豆類
（如：荷蘭豆）

一杯容量=240毫升
一碗容量=250-300毫升
資料來源：衛生署衛生防護中心

春季

這道菜選用春季當造的蔬菜和清甜低脂的蝦仁，是一道高纖低脂的健康菜式。



材料

- | | |
|------------|----------|
| 1. 芹菜 | 2兩(80克) |
| 2. 小白菜 | 2兩(80克) |
| 3. 鮮冬菇 | 4隻(約76克) |
| 4. 蘆筍 | 2條(約72克) |
| 5. 唐生菜 | 2兩(80克) |
| 6. 急凍蝦仁(中) | 2兩(80克) |
| 7. 薑片 | 3片 |
| 8. 植物油 | 2茶匙 |
| 9. 清水 | 3碗 |

調味料

- | | |
|---------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{3}{4}$ 茶匙 |
| 2. 白胡椒粉 | $\frac{1}{4}$ 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陰。
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 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

營養分析 (一人分量)

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

翠玉瓜瘦肉燕麥水餃

(4人分量)

夏季

這道菜選用夏季當造的翠玉瓜製作水餃，質感爽脆，瘦肉加入燕麥，更令肉質更鬆軟及增加菜式的纖維素，是一款較低脂的健康小食。



材料

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

調味料

1. 生抽 2茶匙
2. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 白胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙
4. 麻油 1茶匙
5. 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

- ✓ 燕麥煮熟吸收水份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 $2\frac{1}{2}$ 湯匙飯(2 $\frac{1}{2}$ 份醣質)交換。

營養分析 (一人分量)

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

秋季

這道菜選用秋季當造的紅蘿蔔和蓮藕，配以瘦豬肉炆煮，提供蛋白質及鐵質，適合長者補充營養，同時有助減少脂肪的攝取量。



材料

1. 瘦豬肉 ½斤 (320克)
2. 蓮藕 6兩(240克)
3. 紅蘿蔔 6兩(240克)
4. 洋蔥 1個(約130克)
5. 清水 2杯
6. 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，或至肉質轉脆。

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脆身，適合長者食用。
- √ 蓮藕切開後浸泡在清水中，可防止氧化變黑。
- √ 如沒有日本醬油，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。

營養分析 (一人分量)

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

冬季



這款湯水選用時令西洋菜，加入羅漢果及紅蘿蔔增加清甜味道。飲用湯水時連同湯渣進食，更有效攝取纖維素。使用瘦肉取代豬骨，可減少湯水的脂肪含量。



材料

- | | | | |
|--------|----------|-------|------|
| 1. 西洋菜 | 1斤(640克) | 5. 薑 | 2-3片 |
| 2. 紅蘿蔔 | 6兩(240克) | 6. 清水 | 6碗 |
| 3. 羅漢果 | ½個(約12克) | 7. 鹽 | ¼茶匙 |
| 4. 瘦肉 | ½斤(320克) | | |

製法

- 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。
- 紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
- 羅漢果洗淨，切開小塊備用。
- 瘦肉洗淨，出水備用。
- 煲內加入清水，放入薑片用猛火煲滾，再放入其他材料。
- 待再滾起，轉慢火煲約1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。由於西洋菜容易有菜蟲，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，煲滾後更適合長者食用，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分醣質)交換。

營養分析 (一人分量，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

春

夏

秋

冬

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080

