

更年期推薦食譜

● 仁水果栗子撻

材料：3 粒栗子，200ML 低脂奶，1/2 茶匙糖，
少量你喜歡的生果粒（例如：蜜瓜粒、哈密瓜粒、水蜜桃粒），3 塊消化餅，少
量杏仁片，撻模一個，密實袋一個

做法：

1. 將栗子去皮，用水煮稔後備用
2. 加 200ML 入低脂奶、1/2 茶匙糖，把煮稔壓的栗子壓成栗子茸
3. 將消化餅壓碎放入撻模製成撻皮
4. 將栗子茸放入密實袋內，將一角剪去，在撻底上唧上栗子茸
5. 放上水果粒，灑上杏仁片即可

小貼士：杏仁含有豐富礦物質；低脂奶含有豐富鈣質及蛋白質，對預防骨質疏鬆有很好的幫助；生果含有纖維，有益腸臟健康。

● 水果乳酪杯

材料：低脂低糖乳酪 2 杯，少量你喜歡的生果粒（例如：香蕉、無核提子、蜜
瓜粒），1/4 茶匙朱古力粉

做法：

1. 將水果放入甜品杯底
2. 加入低脂低糖乳酪
3. 灑上朱古力粉即可

小貼士：乳酪含有豐富鈣質及蛋白質，對預防骨質疏鬆有很好的幫助；生果含有纖維，有益腸臟健康。

● 豆腐炒飯

材料：2 碗白飯，1 盒硬豆腐（切成小立方體備用），2 隻雞蛋
少量洋蔥、蔥花、大蒜、薑，半碗冷凍豌豆和胡蘿蔔（解凍），3 湯匙豉油

做法：

1. 把已切成小立方體的硬豆腐煎至表面金黃，倒到碟中備用
2. 把 2 隻雞蛋炒成炒蛋，倒到碟中備用
3. 把洋蔥，大蒜、薑、冷凍豌豆和胡蘿蔔炒熟
4. 把 2 碗白飯加入鑊裡，翻炒大約兩分鐘
5. 把已煮熟的硬豆腐和炒蛋加入鑊裡，再加入 3 湯匙豉油，1/2 茶匙麻油和蔥花翻炒大約 30 秒即可

小貼士：豆腐含有豐富鈣質及蛋白質，對預防骨質疏鬆有很好的幫助。

● 香草火雞腿伴鮮茄磨菇長通粉

材料：半碗雞腿肉，三個新鮮蕃茄(切碎備用)，5 粒磨菇(切片備用)，一碗長通粉，少量洋蔥粒、黑椒、鹽、香草

做法：

1. 用少量鹽、黑椒、香草將雞腿肉醃 10 分鐘，之後煎熟、切片備用
2. 將長通粉煮熟，隔水備用
3. 加入少量鹽、和黑椒把洋蔥及磨菇片炒香
4. 把已切碎的新鮮蕃茄和長通粉加入鑊裡，和洋蔥及磨菇片一起翻炒
5. 上碟時鋪上雞腿肉片即可

小貼士：雞腿肉含豐富蛋白質，而且脂肪比其他肉類較少；蕃茄及磨菇含有纖維，有益腸臟健康。