Health Promotion Board

黄金年华，吃出健康

乐龄食谱



从营养至健康

您已知道健康与饮食的道理，现在便是品尝味道的时候了。

从《营养指南》中，您知道了您应该根据“我的健康餐盘”，吃适当的食物份量与种类，也认识了蛋白质和钙质在您日常饮食中的重要性。以下是应该牢记的重点：



在每餐包括肉、鱼或豆腐 – 请注意附有手掌图标的食谱，它能满足您一餐所需的蛋白质。



钙质让骨骼更健康 – 请注意每个食谱中的钙质星标。每日的摄取目标是10个钙质星标的摄取量。



摄取足够的全谷类食物、水果与蔬菜



减少盐分的摄取

尽可能选择有“较健康选择”标志(HCS)的产品

健康的饮食不一定是淡而无味的。若是有正确的食谱，您还是可以享受您心爱的美食。有了这本食谱，您可以烹煮出很多道健康的美味佳肴！

让我们自己动手烹煮吧！

鸡肉糙米香辣汤

2 人份量



准备时间: 10分钟　　**烹煮时间: 20分钟**

材料:

- 1 杯 (200克) 糙米饭
- 2 汤匙红咖喱酱
- 100 毫升低脂椰浆
- 100 毫升低脂牛奶
- 100 毫升水
- 1 粒洋葱，切成四份
- 1 块拇指大小的鲜姜，切片
- 1 粒青椒，切小块
- 1 条胡萝卜，切片
- 2 粒蕃茄，切小块
- 200g 克瘦鸡肉，切片 (可用其他肉类如牛肉或鱼肉取代)
- 3 汤匙新鲜芫荽叶，略切碎，或 1 汤匙干芫荽
- 3 片新鲜柠檬叶，切成小片

方法:

蛋白质
钙质

1. 在一个加热的锅里加入咖喱酱、洋葱和姜片，然后炒大约一分钟。
2. 加入鸡肉、蔬菜、椰浆、牛奶和水，搅拌均匀后煮沸。
3. 慢煮10–15分钟或至鸡肉熟透和蔬菜变软。
4. 把饭、芫荽及柠檬叶加入锅中再慢煮2分钟。
5. 趁热端上享用。

健康饮食提示

减少摄取盐分有助控制高血压。但去除盐分并不代表去除食物美味。您可用香草及其他香料去增加食物的味道。

如果咀嚼有困难，焖或煮汤是软化食物的最佳方法。米饭和蔬菜可通过加长烹煮时间软化。另一个使咀嚼更容易的方法是以鱼或碎肉取代鸡肉。







鹰嘴豆沙律

2 人份量

准备时间: 20分钟　　**烹煮时间: 5分钟**

材料:

- 1½ 杯鹰嘴豆，浸透后煮熟
- 1 条黄瓜，切片
- ½ 条胡萝卜，切片或磨碎
- ½ 粒洋葱，切片
- 1 粒蕃茄，切粒
- 1 汤匙芫荽叶，切碎

调味料:

- 2 茶匙橄榄油
- 2 茶匙柠檬汁
- 1 茶匙烘芝麻
- ¼ 茶匙糖
- 少量盐

蛋白质

方法:

1. 把鹰嘴豆、黄瓜、胡萝卜、洋葱、蕃茄和芫荽放入一个碗内。
2. 把所有的调味料放入另一个碗内搅拌。
3. 把调味料倒在沙律上搅匀。
4. 端上享用。

健康饮食提示

豆类(如豌豆、黄豆、扁豆)及豆制品〔例如豆腐、天贝(Tempeh)豆豉〕是良好的蛋白质来源,而且饱和脂肪低。若您正在尝试控制胆固醇,不妨每星期数次以豆类或豆制品替代肉类,这也不失为减少您饮食中饱和脂肪的一个方法。饱和脂肪高的饮食会增加胆固醇水平。

添加钙质的豆制品也是钙质的良好来源,有助保存您的骨质。





鱼片米粉汤

2 人份量

准备时间: 20分钟　　**烹煮时间: 15分钟**

材料:

- 300 克生鱼 (Toman) 或其他鱼片, 烫熟
- 80 克干糙米米粉, 浸在水里20分钟
- 2 粒蕃茄, 切成楔形
- 2 条葱, 切成2 寸长小段
- 10 克姜, 切片
- 2 茶匙油
- 8–10 片生菜叶, 切成小片
- 1 茶匙麻油
- ½ 杯淡奶
- 2 杯 (500毫升) 热水
- 2 茶匙鸡或鱼汤料调味品
- 新鲜辣椒 (非必要)
- 胡椒 (少量)

蛋白质

方法:

1. 先把油倒入不黏锅中，然后放入姜片炒 1 分钟或直至香味溢出。
2. 倒入 2 杯水并加入汤料调味品煮沸。
3. 加入糙米米粉、鱼片、楔形蕃茄、生菜、葱及麻油，烹煮 2 分钟。
4. 加入适量淡奶、辣椒及胡椒。

健康饮食提示

减少吃盐有助控制血压。请用蔬菜、香草及香料等天然植物 (例如蕃茄、葱、辣椒、胡椒等) 为您的食物调味。

煮汤时，可选择有“较健康选择”标志(HCS)或少盐的汤料调味品，或以新鲜的材料、香草及香料在家自己煮汤。





芝士蔬菜煎蛋

2 人份量

准备时间: 10分钟　　**烹煮时间: 30分钟**

材料:

- ¼ 杯菠菜 (可用急冻蔬菜或其他蔬菜取代)
- 4 粒蛋
- 1 粒蕃茄, 切粒
- ¾ 杯 (65克) 磨碎芝士
- 1 瓣蒜头 (切碎)
- ½ 粒洋葱 (切碎)
- 1 汤匙油
- ½ 杯 (125毫升) 低脂牛奶或加钙豆奶
- 胡椒 (少量)

方法:

蛋白质

钙质 ★★★★

1. 把蛋和胡椒放在碗中打至起泡。加入蔬菜、蕃茄、芝士、蒜头、洋葱、牛奶和胡椒，搅拌均匀。
2. 把一汤匙油倒入一个直径为20 厘米的不黏锅里加热。
3. 倒入蛋奶混合物。
4. 转为慢火，盖住烹煮20–25分钟或至定型，再等2分钟。

健康饮食提示

蛋是优质蛋白质的来源。在饮食中加入蛋以增加蛋白质的摄取是轻而易举的事，尤其是对不习惯多吃肉或咀嚼有困难的人而言。要满足蛋白质的需求，可把一粒蛋加入菜汤或焖和炒的小菜中，亦可以用一粒煮蛋作为茶点。





蕃薯麦片粥

2 人份量

准备时间: 10分钟 **烹煮时间: 20-30分钟**

材料:

- 100 克蕃薯, 切块
- ¾ 杯麦片
- 400 毫升低脂牛奶
- 2 茶匙糖 (非必要)

方法:

1. 在锅中以慢火把牛奶和麦片煮沸。
2. 煮沸后, 加入蕃薯与糖 (若需要)。

3. 慢火煮至麦片与蕃薯变软，变浓。
4. 趁热享用。

钙质 ★★★★

健康饮食提示

这是一份既有钙质又有全谷类食物的健康饮食。

与粥一样，容易咀嚼。

全谷类食物如糙米和较硬的蔬菜（如胡萝卜与西兰花）可通过较长时间的烹煮来软化。





薏米甜品

2 人份量

准备时间: 10分钟　　**烹煮时间: 30分钟**

材料:

- ¾ 杯珍珠薏米
- 100 克蕃薯，切成小块
- 200 克木瓜，切成小块
- ¼ 杯白木耳，洗净浸水
- 2 茶匙 (10克) 冰糖 (非必要)
- 1.2 公升水
- 6 粒龙眼干或新鲜龙眼，除壳去核

方法:

1. 把薏米洗净后放入水中煮15－20分钟。
2. 加入蕃薯。

3. 当薏米与蕃薯变软后加入白木耳与冰糖（若需要）。
4. 搅匀。
5. 加入木瓜块与龙眼。
6. 冷热享用均可。

健康饮食提示

全谷类食物如薏米含有纤维，有助降低胆固醇与控制血糖水平。不过，若是您患有糖尿病，享用这道甜品时须注意，份量不可过多。

若您咀嚼有困难，这道甜品很适合您，因为其中的配料都已在烹煮的过程中软化。





马来炒面

2 人份量

准备时间: 25分钟　　**烹煮时间: 20分钟**

材料:

- ½ 汤匙油
- 1 汤匙辣椒酱
- 1 瓣蒜头，切碎
- 2 粒小葱头，切片
- 2 茶匙虾米，浸水后去除水分再磨碎
- 100 克碎肉
- 200 克虾，剥壳
- 120 克菜心，茎叶分开，切成3厘米长
- 300 克全麦黄面
- ¼ 粒包菜，切粒
- 80 克豆芽
- 2 汤匙低盐茄汁
- 2 条葱，切成2 厘米长

方法:

蛋白质
钙质



1. 把油倒入不黏锅里加热后把小葱头、蒜头与辣椒酱炒1分钟或至香味溢出。然后加入磨碎的虾米，再炒1分钟至香味溢出。
2. 加入碎肉和虾，炒3-5分钟。若是混合物太干，可加¼杯水。
3. 加入菜心茎，1-2分钟后加入面和包菜，然后加入菜心叶。烹煮至蔬菜变软。
4. 加入豆芽、洋葱和茄汁，搅匀。
5. 趁热端上享用。

健康饮食提示

蔬菜不一定就淡而无味。在您喜爱的佳肴中加入蔬菜可增加纤维的摄取量。纤维有助降低血液中的胆固醇及延缓消化，使糖份较慢地释放入血液，以更好地控制血糖水平。

把碎肉和虾加入面条类食品中，可确保您从饮食中获得一些有助生成和修复身体的优质蛋白质。

叻沙炒饭

2 人份量



准备时间: 10分钟　　**烹煮时间: 20分钟**

材料:

- 1¼ 杯 (250克) 糙米饭, 放进冰箱至少3小时
- 300 克鲜虾, 去头、剥壳, 去虾肠
- 1 块鱼饼, 切片
- 100 克豆芽
- ½ 条黄瓜, 磨碎
- 1 粒蛋, 搅拌
- 1 束叻沙叶, 切碎
- 2 茶匙油
- 1 粒中等大小的洋葱, 切碎
- 50 毫升低脂椰浆
- 2 茶匙虾米, 洗净, 轻拍弄干
- 1 枝香茅, 用刀背拍扁
- 2 汤匙叻沙酱
- 胡椒 (少量)

点缀用:

- 青葱，切细条

蛋白质 

方法:

1. 在锅里把油加热，把洋葱炒至透明。
2. 加入虾米，炒2－3分钟。
3. 加入叻沙酱、香茅与一半的叻沙叶，炒至香味溢出。
4. 加入低脂椰浆搅匀。然后加入豆芽、黄瓜、鱼饼与叻沙酱炒匀。
5. 加入鲜虾、剩下的叻沙叶与糙米饭。炒约3分钟或至鲜虾刚熟。
6. 把蛋加入饭中，炒匀。
7. 按口味加入胡椒。
8. 以青葱点缀。

健康饮食提示

控制慢性疾病并不意味着您将无法享受本地的美味佳肴。这个食谱能让您享受到叻沙的原味，但在烹煮过程中无需加盐。在烹煮的过程中减少加入盐分有助降低高血压。

需要较软食物的人，可用全麦面条取代糙米饭，及用碎瘦肉取代鲜虾和鱼饼。



黄米饭

2 人份量

准备时间: 10分钟　　**烹煮时间: 20分钟**

材料:

- ½ 杯 (100克) 白米
- ½ 杯 (100克) 糙米
- ½ 汤匙油
- 1 茶匙姜黄粉
- 1 茶匙芫荽粉
- 2 瓣蒜头
- 1 茶匙胡椒粒
- 1 片斑兰叶
- ¼ 杯低脂淡奶
- 盐少量
- 2 杯 (500毫升) 水
- 200 克罐头金枪鱼片 (浸水)
- 1 粒蕃茄, 切粒
- 50 克青豆
- 1 汤匙葡萄干 (非必要)
- 1 汤匙杏仁片 (非必要)
- 3 片柠檬叶, 切碎
- 2 汤匙香茅, 切碎

蛋白质

方法:

1. 把米洗净后除去水分。
2. 把油倒入不黏锅里加热后把米、姜黄粉、芫荽、蒜头、香茅及柠檬叶一起炒。
3. 把以上炒好的食材倒入饭锅，加入胡椒粒、斑兰叶、盐、低脂淡奶及水。然后开盖煮沸。
4. 搅匀后盖紧慢煮至熟。
5. 趁饭热时拌入金枪鱼片、蕃茄粒及青豆。
6. 用葡萄干、杏仁片、柠檬叶及香茅点缀。
7. 趁热端上享用。

健康饮食提示

减少摄取盐分有助控制高血压。但去除盐分并不代表去除食物美味。您可用香草和香料，甚至果仁来调出令人垂涎欲滴的美味，为食物增加口感。





鸡肉蔬菜焖汤

2 人份量

准备时间: 10分钟　　**烹煮时间: 20分钟**

材料:

- 1 杯 (200克) 糙米
- 200 克鸡胸肉, 拍干后切成易入口的小块
- 2 茶匙油
- 1 小粒洋葱, 略切碎
- 2 瓣蒜头, 略切碎
- ½ 粒花椰菜, 切成小块
- 1 枝芹菜, 切碎
- 1 条胡萝卜, 切成易入口的小块
- 2 粒蕃茄, 切块
- 300 毫升水
- 1 把新鲜芫荽, 略切碎
- 辣椒片或新鲜辣椒 (少量)

蛋白质 

方法:

1. 按包装说明煮糙米饭。
2. 把 2 茶匙油倒入深锅后以中至高火加热。加入洋葱与蒜头，略炒30秒至1分钟。
3. 加入鸡块后烹煮至鸡块变棕色。
4. 加入蔬菜与水。煮沸后以慢火焖5－10分钟，搅拌一两次。
5. 按口味加入辣椒片或新鲜辣椒。享用前加入芫荽搅拌。
6. 与糙米饭一起端上享用。你亦可把糙米饭加入焖汤中，搅拌后即可端上享用。

健康饮食提示

糙米饭、麦片、胡萝卜与青豆等食物富含可溶性纤维，有助降低血液中的胆固醇水平，并可减缓消化速度，使糖分较慢释放入血液，以更好地控制血糖。



欲知更多信息，
请致电保健热线 **1800 223 1313**
或浏览 **healthyageing.sg/nutrition**

幸福老龄化行动计划旗下的项目之一

Copyright @ HPB B C 813-16
April 2016