

雞年報喜 ~MIND 麥得飲食 預防失智症年菜~

菜名	材 料(4 人份)	簡易作法	營養特色
養生 蒜香 雞湯	枸杞 一小把 雞腿 4 支 蒜頭 20 顆 香菇 8 朵 紅棗 15 顆薑片 2 片 米酒 1 大匙	1. 雞腿切塊先川燙過去血水，放入香菇切片及所有食材，內鍋水加到蓋滿食材以上 3 公分，外鍋兩杯水。 2. 電鍋跳起來後，悶個十分鐘，起鍋加一點點鹽巴。	❖ 蒜頭含有豐富的蒜素，是種天然的抗氧化物質，可預防心血管疾病及增加免疫能力。 ❖ 蒜頭，紅棗，枸杞，薑片當成天然調味料，具有香甜又低鹽原味香氣。
改良 版雜 糧米 糕	五穀米 200 克 櫻花蝦 10 克 瘦肉絲 80 克 植物油 10cc 青花菜 1 朵 蒜香胡椒粉 少許	1. 將五穀飯煮熟後備用 2. 將蝦米、肉絲放入植物油炒熟，放入蒸熱的五穀飯，轉成小火，拌炒入少許蒜香胡椒粉。 3. 將其置入圓型碗中，倒扣盤中。 4. 於外圈鋪上燙熟過的青花菜	❖ 利用蒸煮及拌炒降低用油量；含豐富膳食纖維及維生素 B 群的全穀根莖類助於穩定血糖及增加飽足感。 ❖ 用櫻花蝦代替傳統的蝦米，提供豐富的鈣質及蝦紅素，助於增強身體免疫力。
松阪 豬蘆 筍卷	蘆筍 50 克 松阪豬 160 公克 已炒芝麻 少許 清醬油 20cc 蒜頭 10 公克	1. 蘆筍洗淨，切段，燙熟備用。 2. 將松阪豬切成肉片，用清醬油加蒜泥醃製，包裹一條條的秋葵。 3. 放入鍋中煎，煎熟灑點以炒熟的白芝麻，即完成。	❖ 蘆筍所含的天門冬鹼有消除疲勞功效，且其含豐富葉酸。 ❖ 選用低脂的松阪豬取代傳統的梅花肉或培根，減少動物性油脂攝取，減少心血管的負擔。
吉汁 鯖魚	鯖魚 2 尾 新鮮香吉士 1 顆	將新鮮的鯖魚放入烤箱烤熟，切對半，淋上新鮮吉汁	 ❖ 鯖魚含有豐富的不飽和脂肪酸 EPA 和 DHA，台灣鯖魚的背部紋路比較不明顯，在秋冬季節捕獲量較大，油脂含量也較豐富。 ❖ 淋上新鮮吉汁去腥增加維生素 C
改良 版南 瓜濃 湯	南瓜 1/2 個 洋蔥 1 顆 低脂鮮奶 半杯 水 300 g 鹽 少許 巴西里 少許	1. 南瓜洗淨後，連皮一起剖開，去籽後切成大丁塊。 2. 切成大丁狀的南瓜放入內鍋中，內鍋約 1 杯水，外鍋約 1.5 杯水，燉久一些較軟爛好處理。 3. 使用奶油炒香洋蔥(切丁)，加水後用中火煮到洋蔥呈現透明狀。 4. 離火後，待洋蔥與南瓜泥皆完成降溫，將剩下的水一併倒入果汁機，打成泥狀→倒回鍋中加溫，加入打過的奶泡增添奶香，加入少鹽與巴西里提升味道與色澤！	❖ 秋冬是南瓜的盛產季節，含有豐富的 β -胡蘿蔔素，不僅熱量低，美國聯邦食品藥物管理局 (FDA) 將南瓜列為 30 種抗癌蔬果之一。 ❖ 烹調時無添加油，用低脂鮮奶取代奶油料理，鮮甜低鹽又美味。 
咖哩 雙筍	小黃瓜 80g 玉米筍 80g 小蕃茄 10 顆 低脂優格 200ml 咖哩粉 40g	1. 玉米筍、小黃瓜洗淨，切段，燙熟。 2. 低脂優格和咖哩粉以 5:1 比例調勻，在盤子塗上薄薄一層。 3. 將小黃瓜、玉米筍、小番茄在塗上咖哩優格的盤上排盤即可	❖ 玉米筍除了富含胡蘿蔔素、維生素 C、E 與鈣、鎂、纖維外，還有多種氨基酸，可促進大腦細胞代謝。 ❖ 小黃瓜含有豐富水溶性膳食纖維，有助於調節血糖及改善血脂肪。