



營養資訊

第 7 卷第 2 期 2008 年冬季

營養教育項目

共享美食，同度佳節！

秋季即將過去，冬季快要來臨，白晝越來越短，天氣越來越凍，大家何不圍桌而坐，來碗美味健康，又富含蔬果的靚湯呢？



每逢佳節，親朋戚友歡聚一堂，當然要好好吃一頓啦。那麼，佳節飲食怎樣安排，才有益健康呢？以下建議可助你確保親朋戚友吃到營養豐富的美味佳肴，例如：

- 多用蔬果！
- 多用全穀物！
- 少用脂肪！
- 少加糖！

你亦可用一些健康材料來代替食譜中所需的材料（請參考食物替代建議）。要改食譜材料，關鍵在於嘗試。每次只改一、兩樣材料，然後將結果記下。各位可嘗試照著健康飲食烹飪書籍所建議的食譜去做，在應節食物中加入更多蔬果。有關資料可從當地圖書館或健康教育計劃部網站 www.healthiersf.org 找到。

食物替代建議：

- 以全麥麵粉代替½白麵粉
- 以蘋果醬代替烘烤點心中高達½的脂肪。
- 以 2 隻蛋的蛋白或¼杯的蛋代替全隻蛋。
- 以蔬果製作甜品，例如：烤蘋果、燉梨、南瓜麵包。
- 以低脂或脫脂奶製品代替全脂產品。



本資料由美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃透過 California Department of Public Health's Network for a Healthy California 提供。糧食券計劃為低收入人士提供營養方面的援助，如購買有益健康的營養食品。欲知詳情，請撥打糧食券辦事處免費熱線：415-558-4186。

紅蘿蔔蘋果湯

做 8 份 (1 杯一份)

材料：

- 1 磅瘦肉，切成大塊
- 4 個蘋果，連皮和果核、切成四份
- 4 根大紅蘿蔔、去皮、切成大塊
- 1 塊陳皮 (可不用)
- 4 片薑
- ½ 茶匙鹽
- 20 杯水



做法：

1. 將所有材料放入大鍋內，用猛火煲滾。
2. 改用中火繼續煲 3 至 4 小時，煲至剩下約 8 杯湯水為止。
3. 將表層的脂肪刮去，即可食用。

健康中餐，2005 年版

每份營養成份：

卡路里：133 克，碳水化合物：13 克
 總脂肪：3 克，飽和脂肪：1 克
 膽固醇：35 毫克，鈉：20 毫克
 膳食纖維：3 克，蛋白質：13 克

Ancho 辣椒雞湯

做 4 份 (1½ 杯一份)

材料：

- 2 隻有籽的乾辣椒，撕成絲
- 1 杯水
- 2½ 杯含鈉（不超過33%）的雞湯
- 2 條芹菜，切碎
- 1 隻中型的洋蔥，去皮，切碎
- 1 杯熟雞肉，切碎
- ¾ 杯紅蘿蔔，切碎
- 1 茶匙香料(oregano)
- ¾ 杯合掌瓜，切碎

做法：

1. 將辣椒放入一隻高溫煎鍋煮約 45 秒，直到稍微烤香。
2. 加入 1 杯熱開水，蓋上鍋蓋燉 20 分鐘。
3. 與此同時，將雞湯、芹菜、洋蔥、雞肉、紅蘿蔔、以及調味香料 (oregano) 一起放入中型平底鍋中煮開，然後減火，蓋上鍋，繼續燉 20 分鐘。
4. 將辣椒和燉汁放入攪拌機或食物處理器中攪成醬。
5. 將辣椒醬和合掌瓜加入雜湯燉 5 分鐘以上，即可食用。

健康拉丁食譜，2004 年版

每份營養成份：

卡路里：106 克，總脂肪：2 克
 飽和脂肪：1 克，膽固醇：29 毫克
 鈉：93 毫克，膳食纖維：2 克
 碳水化合物：8 克，蛋白質：13 克

