

高齡者健康美食

抗 氧 化 、 抗 衰 老 、 顧 健 康

十字花科類蔬菜介紹
示範食譜 - 長年菜飯，長年健康



臺北榮民總醫院新竹分院
營養科 製



食譜特色

芥菜又稱為「長年菜」，多數家庭在除夕夜圍爐時，大多都會特地準備「長年菜」，因它的葉片在各種蔬菜中特別大片，有象徵長命百歲的意義。芥菜是十字花科蔬菜的一種，具有防癌抗癌、腸道保護、抗氧化、抗衰老、肝臟解毒、保護視力、對抗發炎、控制血壓和維護心血管健康……等強大而多元的保健功能，對於高齡者而言是居家保養，促進健康的保健品。

常見的十字花科蔬菜

綠花椰菜、白花椰菜、結球甘藍（大頭菜）、高麗菜、大白菜、小白菜、青江菜、油菜、芥菜、白蘿蔔……等，都是常見的十字花科蔬菜。



示範食譜 長年菜飯 5人份

材 料：小芥菜 250 公克、生香菇 3 朵、豆包 2 片、
薑 20 公克、油 1 大匙、水、白米 240 公克

調味料：鹽少許

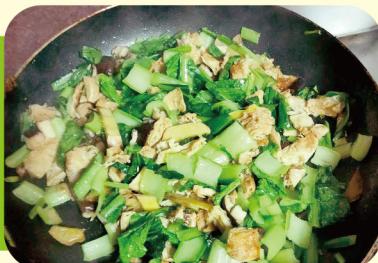
作 法：

1. 將芥菜洗淨切成小塊；生香菇、豆包切丁；薑洗淨切成細末，備用。
2. 起油鍋將薑末爆香後，放入香菇、豆包炒香，再加入芥菜和鹽拌炒。
3. 以電鍋放入白米用水蒸熟即可享用香噴噴的芥菜飯了。

1
材料



3
拌炒



2
切細



4
成品



營養成份分析(份)

熱量	蛋白質	醣類	脂肪	膳食纖維
238大卡	9.5公克	38.7公克	5公克	2.5公克

機能性食譜的靈活運用

- 1** 十字花科蔬菜有多種蔬菜可以交替運用，不會因季節的變化，或個人口味喜好，都可以進行調整。
- 2** 蛋白質的來源，也可以選擇其他的肉類或劑量，以增加老年人蛋白質的攝取量。
- 3** 白米也可以使用糙米取代，以增加膳食纖維質的攝取量，糙米含有豐富的維生素 B 群和礦物質，B 群是協助酵素代謝營養素的輔酶，供應細胞進行增殖、氧化和還原作用，尤其是 B2、B5（又稱泛酸）、B6 及葉酸對於維持細胞黏膜健康及製造抗體等免疫功能息息相關。
- 4** 針對高齡長者軟質飲食的製作，可以將蔬菜去絲、切小塊，肉類去筋、逆紋切、或肉槌槌打。