



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會齡活城市計劃

◆活力耆年計劃◆



◆健康耆年◆

健康資訊及食譜

主辦院校:



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

前言	1
1. 保持骨質密度	2-19
2. 減少肌肉流失	20-35
3. 預防腦退化	36-51
4. 增強抵抗能力	52-69
精彩活動團體照	70-72

編輯製作：香港中文大學賽馬會老年學研究所

特別鳴謝：香港中文大學營養研究中心(資訊內容)

步入老年期，長者身體出現不同的變化，例如：體內細胞逐漸流失、肌肉質量減少、新陳代謝減慢，而脂肪量卻增加；同時，由於胃酸和酵素分泌量下降，長者的吸收和消化能力也隨之變差。另外長者製造維他命 D 的能力較低，以及因腸道吸收功能較差或慢性疾病，以致缺乏維他命 B6，繼而減低免疫力和增加患病機會；故此長者非常需要加添各種所需營養的攝取。

可惜很多長者選擇食物和飲食份量並不適當，以致熱量攝取過剩，但卻營養不良！這本小冊子綜合了四種與長者息息相關的健康課題（保持骨質密度、減少肌肉流失、預防腦退化、增強抵抗能力）、長者飲食營養需要，以及相關健康食譜*，望能供長者/照顧者參考，幫助長者達至「健康耆年」！

*健康食譜由 2019 年度「活力耆年」計劃參加者（葵青區、西貢區及北區）設計



1. 保持骨質密度

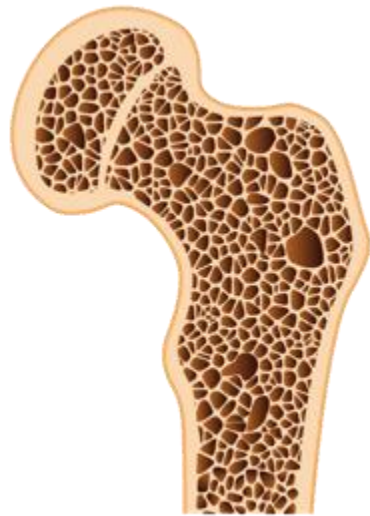
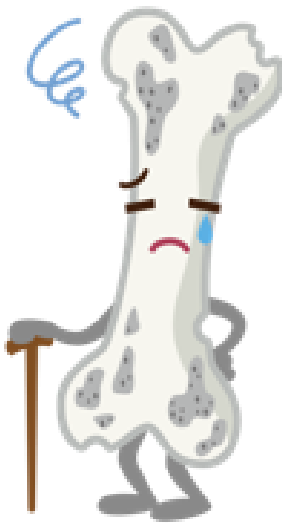
● 骨質疏鬆是一種無聲無息的疾病，患者**沒有任何明顯病徵**，直至因輕微碰撞或跌倒而骨折時才發現，股骨、脊椎和前臂骨都是普遍的骨折位置；另外患者的脊椎骨會逐漸塌陷，使其背部彎曲，形成「寒背」及變矮，部份患者亦會有背痛情況。而以下各項情況都會使長者患上骨質疏鬆的風險大增。

☒ 不良的生活和飲食習慣，例如：

- 吸煙、酗酒
- 缺乏負重運動
- 攝取鈣質不足
- 缺乏維他命 D
- 過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶
- 過量攝取鈉質(鹽份)

☒ 本身病患，例如：

- 女性的雌激素不足
- 內分泌失調，例如甲狀腺機能亢奮
- 慢性病患者、缺乏維他命 D 或曾接受腸臟手術
- 服用藥物，例如長期服用高劑量類固醇、化療、抗痙攣劑





以下五種營養素有助預防骨質疏鬆：

營養素	功能	主要食品
鈣質	協助骨骼和牙齒的建構、血液凝固、心臟和肌肉的收縮	銀魚乾、無花果、豆腐、大豆、芝麻 高鈉(高鹽)飲食會使鈣質無法吸收及增加鈣質流失 *注意：應少食加工食物 (罐頭食物、火腿、鹹魚等)和調味料 (豉油、醬汁)
維他命 D	幫助吸收鈣及磷質	三文魚、鯖魚、豬肉、蛋 曬太陽可助製造維他命 D *注意：切忌曝曬，以免灼傷

營養素	功能	主要食品
鎂	協助骨骼建構與鈣化；增加骨質密度，降低骨質流失及降低骨折機會	杏仁、菠菜、花生、枝豆、香蕉、肉類 維他命 D 有助鎂的吸收
磷	幫助鈣質以增強骨質強度	南瓜籽、三文魚、青口、乳酪、雞蛋 鈣和磷會互相影響彼此的吸收
植物雌激素	預防骨質流失；對女士更年期後特別有幫助	豆製品（含大豆異黃酮）





健康食譜分享(保持骨質密度)



1. 老少平安 (鯪魚肉混豬肉蒸豆腐)

(由香港基督教女青年會長青松柏中心(葵青區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- ✔ 豆腐 1 磚
- ✔ 銀魚仔 適量
- ✔ 豬肉碎 2.5 兩(約 90 克)
- ✔ 蔥 1 小把
- ✔ 鯪魚肉 2.5 兩(約 90 克)
- ✔ 鹽 1/2 茶匙
- ✔ 西蘭花 半個
- ✔ 胡椒粉 少許
- ✔ 雞蛋 1 隻
- ✔ 麻油 1/2 茶匙





做法

1. 豬肉碎用鹽醃約 15 分鐘
2. 銀魚仔用熱水浸 10 分鐘至軟，然後炒香
3. 西蘭花切細件，灼熟
4. 豆腐放入大碗內搓爛，加入肉碎、鯪魚肉、雞蛋、胡椒粉、麻油、蔥花，攪拌均勻
5. 將豆腐蓉放入碟內鋪平
6. 以中火蒸大約 8-10 分鐘
7. 瀝去多餘水份，加上銀魚仔和熟西蘭花伴碟





2. 滾滾紅塵 (番茄牛肉炒蛋)

(由耆康會葵涌懷熙長者地區中心(葵青區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 👉 番茄(去籽) 3 個
- 👉 牛肉 3 兩(約 120 克)
- 👉 高鈣低脂奶 100 毫升
- 👉 蛋 2 隻
- 👉 油 1 茶匙
- 👉 生抽 1 茶匙
- 👉 糖 1 茶匙
- 👉 生粉 1 茶匙
- 👉 蒜頭 兩小顆





做法

1. 牛肉切絲，用生抽、糖、生粉醃 10 分鐘
2. 番茄切塊，蒜頭切片
3. 雞蛋打勻，加入牛奶
4. 牛肉炒至半熟，盛起備用
5. 爆香蒜片，番茄落鑊略炒，加入適量水煮滾
6. 再加入蛋漿，快將熟時加入牛肉，炒熟即成





3. 黃金歲月 (青蔥白飯魚煎蛋伴西蘭花果仁碎)

(由西貢區(A組)參加者設計)

材料(4人份量)

- 白飯魚 4兩(約150克)
- 蔥 1小把
- 雞蛋 3隻
- 油 1/2茶匙
- 原味南瓜籽 1茶匙
- 鹽 1/2茶匙
- 西蘭花 1/2個
- 胡椒粉 少許





做法

1. 白飯魚洗淨並用廚房紙拭乾水份
2. 蔥洗淨切粒
3. 雞蛋打勻，加入鹽、胡椒粉調味
4. 白飯魚落鑊炒香，盛起備用
5. 西蘭花洗淨並切成細件，灼熟
6. 白飯魚連同蔥粒加入雞蛋漿，倒入鑊中煎至金黃色，盛起擺盤
7. 以西蘭花及果仁碎(南瓜籽)作伴碟





4. 火樹銀花 (銀魚乾蒸肉餅)

(由西貢區(B組)參加者設計)

材料(4 人份量)

- 👉 銀魚乾 一小撮
- 👉 豆腐 1 磚
- 👉 雞蛋 2 隻
- 👉 南瓜籽 一小撮
- 👉 全瘦免治豬肉 5 兩
(約 190 克)
- 👉 生抽 2 茶匙
- 👉 粟粉 少許





做法

1. 免治豬肉用生抽、粟粉醃 10 分鐘
2. 銀魚乾用熱水浸 10 分鐘至軟
3. 把雞蛋、豆腐和銀魚乾拌入豬肉碎，放入碟中鋪成肉餅
4. 隔水蒸熟肉餅
5. 將南瓜籽放在肉餅上即成





5. 爽健美沙律 (蘋果青瓜薯仔沙律)

(由基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊(北區)參加者設計)

材料(4 人份量)

- 👉 雞蛋 2 隻
- 👉 大蘋果 1 個
- 👉 藜麥 一小撮
- 👉 青瓜 1 條
- 👉 無添加糖提子乾 一小撮
- 👉 原味合桃 4 粒
- 👉 少許低脂煉奶
- 👉 薯仔 1 個





做法

1. 藜麥洗淨後，放入滾水中煮約 10 至 15 分鐘，盛起瀝乾待涼
2. 焗熟雞蛋和薯仔，待放涼去殼去皮，切塊
3. 把青瓜和蘋果切塊，搵碎合桃
4. 混合以上所有材料，按個人喜好隨意加入少許低脂煉奶
5. 再將提子乾放於面上





6. 金銀珠寶 (蝦膠釀豆腐)

(由基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊(北區)參加者設計)

材料(3 人份量)

- 👉 蝦膠 5 兩(約 190 克) 調味料 :
- 👉 街市板豆腐 (或超市硬豆腐) 2 磚
- 👉 雞蛋 1 隻
- 👉 銀魚乾 一小撮
- 👉 芫荽 一小撮
- 👉 胡椒粉適量
- 👉 豆粉 1 茶匙
- 👉 豉油 1/2 茶匙油
- 1/2 茶匙





做法

1. 銀魚乾用熱水浸 10 分鐘至軟，然後煎香
2. 雞蛋打勻，加入蝦膠及調味料
3. 將以上材料拌一拌後釀在豆腐塊上，煎熟
4. 最後放上煎香銀魚乾和芫荽





7. 熠熠生輝 (銀魚乾蒸蛋)

(由蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心(北區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 銀魚乾 半兩(約 20 克)
- 薑 2 片
- 雞蛋 3 隻
- 油 1/2 茶匙
- 葱 1 小把
- 鹽 1/3 茶匙
- 水 適量
- 胡椒粉 適量





做法

1. 銀魚乾用熱水浸 10 分鐘至軟
2. 蔥洗淨切粒，薑切絲
3. 先將薑、雞蛋、銀魚乾、水、油、鹽、胡椒粉攪拌一下，蒸熟
4. 完成後落蔥裝飾



2. 減少肌肉流失

● 隨着年紀的增長，身體肌肉流失加快：超過 70 歲的長者，每 10 年的肌肉流失量更可達 15%，長者難免出現**肌肉退化**的情況，甚至患上**肌肉減少症**。

肌肉退化徵狀

- 肌肉量流失
- 肌肉力量減弱
- 肌肉功能變差
- 身體平衡力下降
- 活動能力變差，容易跌倒、骨折

隨年齡增長老化而造成的肌肉流失，雖是無可避免，然而均衡營養飲食，配合適當的運動鍛鍊，卻能有效抵禦及改善肌少症，防止跌倒。



預防方法

1. 從飲食中增肌：

一日三餐，一般每餐需攝取 **20-30 克蛋白質**，即是每餐進食大概 **3 份蛋白質食物**。

「蛋白質食物」包括各種肉類、黃豆製食品(豆腐、豆漿等)和奶類食品(奶、芝士等)。每餐盡量配搭以下不同種類的蛋白質食物，達致攝取每餐總共 **3 份蛋白質** 的需求：

- 1 份奶類或代替品：

相等於 1 杯低脂/脫脂奶、2 片較低脂芝士或 1 杯低糖加鈣豆漿



- 1 份肉類或代替品：

相等於 1 兩肉類* (豬、牛、雞、魚、海鮮等)、

1 隻雞蛋或 1 磚豆腐



*1 兩肉類份量與 1 隻麻雀牌大小相約



另外也需注意攝取鈣質、維他命 D (請參閱第 4 頁) 及鐵質：

- 動物性的鐵質來源：豬、牛、雞、魚、海鮮、家禽、雞蛋
- 植物性的鐵質來源：紅腰豆、雞心豆、紅豆、黑豆、菠菜、芥蘭、枝豆、白菜、西蘭花、木耳、黑芝麻、南瓜籽、腰果、杏仁、提子乾、杏脯乾
- 維他命 C 可幫助吸收植物來源的鐵質
- 咖啡、茶及高鹽份飲食阻礙鐵質吸收

2. 以運動鍛煉肌肉：

運動和活躍的生活模式乃維持肌肉量及肌力的關鍵。長者可因應個人體質，每星期應進行兩次或以上阻力運動，每次練習幾種訓練動作，以鍛鍊不同位置的肌肉，讓肌肉更有力量，提高平衡能力。運動前後應作熱身及緩和動作，例如拉筋，以免受傷。運動必須注意安全，循序漸進，持之以恆。若不清楚自己是否適合運動，應先諮詢醫生或合資格體能教練。



健康食譜分享(減少肌肉流失)



1. 翠塘月色 (三文魚蝦蒸蛋)

(由香港基督教女青年會長青松柏中心(葵青區)參加者設計)

材料(2-3 人份量)

- 西蘭花 1 個
- 紅蘿蔔 2 條
- 冰鮮白對蝦 100 克
- 三文魚 250 克
- 蛋 2 隻
- 脫脂奶 150 毫升
- 豆腐 1 磚
- 芫茜 1 小把
- 蒜頭 適量
- 薑 適量
- 油 1 茶匙
- 鹽 1/3 茶匙





做法

1. 蝦仁和三文魚解凍，三文魚切粒用鹽醃 10 分鐘
2. 豆腐切粒備用
3. 蛋攪勻，加奶，再加入豆腐粒，隔水蒸 12 分鐘
4. 西蘭花洗淨切細，紅蘿蔔去皮切粒，灼熟
5. 薑蒜起鑊，加入蝦仁和三文魚快炒至熟，加入西蘭花和紅蘿蔔再炒勻
6. 將材料鋪在蒸熟的蛋和豆腐上，用芫茜伴碟





2. 旗開得勝 (雲耳勝瓜炒肉片)

(由耆康會葵涌懷熙長者地區中心(葵青區)參加者設計)

材料(2-3 人份量)

- ✔ 雲耳 1 兩
- ✔ 勝瓜 1 條
- ✔ 紫洋蔥 1 個
- ✔ 豬肉 6.5 兩(約 250 克)
- ✔ 薑 2 片
- ✔ 蒜頭 3 瓣
- ✔ 油 適量
- 醃料：
 - ✔ 生抽 半茶匙
 - ✔ 鹽 半茶匙
 - ✔ 糖 半茶匙
 - ✔ 生粉 1 茶匙





做法

1. 雲耳先浸軟，拖熱水，過冷河後瀝乾水份備用
2. 豬肉切片，加入醃料醃 15 分鐘
3. 蒜頭切片，紫洋蔥、勝瓜洗淨切塊
4. 先爆香蒜頭及薑，豬肉片下鑊炒至 7 成熟，之後加入紫洋蔥、勝瓜和雲耳，快炒至材料全熟





3. 紅綠燈 (蕃茄炒牛柳粒)

(由西貢區(A組)參加者設計)

材料(2 人份量)

🍷 蕃茄 1 個

🍷 瘦牛柳 5 兩(約 190 克)

🍷 雞蛋 1 隻

🍷 洋蔥 1/2 個

🍷 蔥 1 小把

🍷 薑 2 片

醃料：

🍷 糖 1/2 茶匙

🍷 豉油 1/2 茶匙

🍷 粟粉 2 茶匙





做法

1. 牛柳切成小件，加入醃料醃 10-15 分鐘
2. 蕃茄、洋蔥切塊，蔥切粒
3. 加少許油爆香洋蔥和牛肉粒，盛起備用
4. 炒熟蛋漿，盛起備用
5. 加薑爆香，落蕃茄一同炒，加入適量水煮滾
6. 加入預先盛起的牛肉粒、洋蔥和蛋，炒均後上碟
7. 最後在菜式上加蔥花點綴





4. 鐵漢柔情 (菠菜蛋花豬脰湯)

(由西貢區(B組)參加者設計)

材料(6-8 人份量)

- 👉 菠菜 1 斤(約 600 克)
- 👉 雞蛋 2 隻
- 👉 水脰 半斤(約 300 克)
- 👉 紅蘿蔔 1 條
- 👉 蒜頭 6 小顆
- 👉 鹽 少許(不多於 1 茶匙)





做法

1. 將豬肉切粒，紅蘿蔔、蒜頭切片
2. 肉粒和紅蘿蔔片放進滾水，煲半小時
3. 加入菠菜和蒜頭片，加少許鹽
4. 另外在碗中打勻雞蛋
5. 一邊攪拌湯，一邊把打勻的雞蛋加入滾湯裡





5. 蝦哈笑 (櫻花蝦煎蛋)

(由基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊(北區)參加者設計)

材料(4 人份量)

- ✔ 雞蛋 4 隻
- ✔ 櫻花蝦 4 湯匙 (或蝦仁 3 兩/ 100 克)
- ✔ 蒜頭 4 小顆
- ✔ 葱 1 小把
- ✔ 鹽 1/3 茶匙
- ✔ 黑芝麻 少許





做法

1. 蔥洗淨切粒，蒜頭切碎
2. 將雞蛋、蒜蓉、蔥粒和鹽放入大碗打均，加入洗淨的櫻花蝦/蝦仁
3. 用易潔將以上材料鑊煎成蛋餅
4. 上碟，最後灑上黑芝麻





6. 四季平安 (豆腐蒸鯪魚肉)

(由蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心(北區)參加者設計)

材料(2-3 人份量)

👉 豆腐 1 磚

👉 鯪魚肉 5 兩(約 190 克)

👉 蔥 1 小把 (切粒)

👉 菜心 4 兩

👉 油 1/2 茶匙

醃料：

👉 鹽 1/3 茶匙

👉 胡椒粉 適量

👉 荳粉 少許





做法

1. 鯪魚肉用鹽、胡椒粉及芫粉拌勻醃 10 分鐘
2. 加入豆腐，拌勻
3. 蔥洗淨切粒
4. 豆腐鯪魚肉舖上碟，落鑊蒸 15 分鐘，蒸熟後洒上蔥粒，再焗 10 秒
5. 菜芯灼好，用作伴碟



3. 預防腦退化

● **認知障礙** 被認為是年老的疾病—當我們日漸老化，平衡**自由基**的機制亦隨之退化，一旦體內自由基的數量超過人體正常防禦的範圍，就會產生「**自由基連鎖反應**」，**加速細胞老化**及導致許多疾病出現。

認知障礙徵狀

- 早期：近期記憶力衰退、思考能力減低
- 中期：情緒不穩、容易動怒、日夜顛倒、四處走動、日常生活需要家人協助
- 晚期：無法認出家人、大小便失禁、說話和理解力遲鈍、完全喪失自我照顧能力



預防方法

- 預防及控制高血壓、糖尿病、心臟病及中風
- 恆常運動
- 避免吸煙及酗酒

● 保持均衡飲食，包括：

1. 攝取蔬果中抗氧化劑營養素(維他命 A、C、E)

維他命 A	<ul style="list-style-type: none">● 預防夜盲症● 保護皮膚、細胞、頭髮健康● 保護器官表層運作正常	紅蘿蔔、番薯、南瓜、木瓜
維他命 C	<ul style="list-style-type: none">● 抗氧化劑● 製造血清素	石榴、奇異果、三色椒
維他命 E	<ul style="list-style-type: none">● 維持細胞正常，保持皮膚及各組織的健康● 保護紅血球● 加強抵抗力	綠葉蔬菜、全麥穀物、果仁、蛋黃



2. 攝取保護心血管系統營養素：維他命 B 雜

- 幫助神經系統、心臟、肌肉，使消化系統正常運作
- 保持口腔、口唇、舌頭及眼睛健康
- 協助製造紅血球、荷爾蒙、酵素、抗體

來源：深綠色蔬菜、奶類、魚類、肉類、家禽、蔬菜、全麥穀類

3. 攝取優質脂肪：奧米加 3 脂肪酸

- 促進大腦細胞膜之間的傳遞，維護記憶力，加強認知功能
- 保護心血管，有助於控制血脂、血壓、膽固醇，幫助降低冠狀動脈硬化的風險
- 改善情緒
- 增強自體免疫能力，有助呼吸系統、免疫系統，紓緩類風濕關節炎

建議：一星期兩至三份、每份約 100 克的魚類

來源：深海魚如三文魚、鱒魚、秋刀魚、石斑

4. 攝取不同顏色蔬果中的植物性化合物



綠色	● 芹菜素：抗炎	西芹、白菜
橙色	● 胡蘿蔔素：皮膚黏膜完整，舒緩關節炎 ● 薑黃素：抑制發炎 ● 皂素：增強免疫力	紅蘿蔔、 南瓜、大豆
白色	● 槲皮素：抗過敏，減緩關節炎 ● 蒜素：抗菌	蒜頭、洋蔥、 椰菜花
紅色	● 花青素：抗炎 ● 茄紅素：抗紫外線	番茄、紅莓
深紫色	● 白藜蘆醇：預防心血管問題	提子、茄子
黑色	● 兒茶素：抗菌	綠茶



健康食譜分享(預防腦退化)



1. 醒腦護心魚 (三色椒煎三文魚)

(由香港基督教女青年會長青松柏中心(葵青區)參加者設計)

材料(2 人份量)

三文魚 250 克

番茄 2 個

車厘茄 6 粒

三色椒 各 1/2 個

芫茜 1 小把

油 1 茶匙

水 適量

調味料：

鹽 1/3 茶匙

胡椒粉 少許

生抽 1/2 茶匙

生粉 適量





做法

1. 解凍三文魚，用適量鹽和胡椒粉醃 10 分鐘
2. 將所有材料洗淨，番茄、三色椒切粒，車厘茄對半切開
3. 下鍋煎三文魚，用中火煎熟，盛起
4. 在鑊中，加入番茄、三色椒快炒
5. 用生粉、水、豉油勾芡，將番茄、三色椒連同汁芡倒落煎好的三文魚上
6. 用車厘茄、芫茜伴碟





2. 七彩繽紛炒斑塊 (彩椒炒斑塊)

(由耆康會葵涌懷熙長者地區中心(葵青區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- ✔ 石斑肉 6.5 兩(約 250 克)
- ✔ 三色椒 各 1/2 個
- ✔ 紅蘿蔔 1 條
- ✔ 西蘭花 1/2 個
- ✔ 雲耳 1 兩 (約 40 克)
- ✔ 核桃 1 兩 (約 40 克)
- ✔ 薑 2 片
- ✔ 蒜頭 3 瓣
- ✔ 油 適量

醃料：

- ✔ 鹽 1/2 茶匙
- ✔ 生粉 1 茶匙
- ✔ 胡椒粉 適量





做法

1. 雲耳先浸軟
2. 將石斑肉切件，加入醃料醃 10 分鐘
3. 三色椒、紅蘿蔔和西蘭花切件
4. 西蘭花、雲耳灼 5 分鐘，撈起瀝汗水份
5. 石斑塊用中火炒熟備用
6. 在鍋中，落油，爆香蒜頭及薑片，加入紅蘿蔔、三色椒及雲耳快炒，最後加入斑塊炒勻
7. 最後用西蘭花、核桃伴碟





3. 田園夢醒 (三文魚柳粒沙律)

(由西貢區(A組)參加者設計)

材料(2-3 人份量)

- 三文魚柳 300 克
- 紅蘿蔔 1 條
- 三色椒 各 1/2 個
- 紫椰菜或椰菜 1/4 個
- 雞蛋 2 隻
- 原味杏仁 6 粒
- 調味料：
- 沙律黑醋 適量
- 胡椒粉 適量
- 鹽 1/3 茶匙





做法

1. 將各種蔬菜洗淨並切成需要的大小(切粒/絲)
2. 焗熟雞蛋，待涼去殼，切片
3. 三文魚柳切粒，加入鹽、胡椒粉醃 10 分鐘，煎熟，盛起備用
4. 紅蘿蔔粒和紫椰菜絲略為灼熟，隔去水份
5. 所有蔬菜放入大碗，加上煎熟三文魚柳粒和沙律黑醋輕輕攪拌
6. 把雞蛋片作伴碟，杏仁壓碎，撒於沙律上





4. 五彩健腦煎三文魚 (彩椒番茄煎三文魚)

(由西貢區(B組)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 三文魚扒 300 克
- 黑芝麻 少許
- 南瓜 1/2 個
- 醃料：
- 蕃茄 2 個
- 黑胡椒 少許
- 三色椒 各 1/2 個
- 鹽 1/3 茶匙





做法

1. 用鹽、黑胡椒醃三文魚扒 10 分鐘，落鑊煎熟
2. 三色椒切塊，落鑊略炒，三色椒拌煎香三文魚扒，並撒上少許黑芝麻
3. 蕃茄切粒
4. 將南瓜蒸熟，加入適量水，煮滾
5. 然後加入蕃茄粒，然後略煮成汁伴食





5. 彩虹三文魚 (煎三文魚伴雜菜)

(由基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊(北區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 三文魚 250-300 克
 - 紅蘿蔔 1 條
 - 原味腰果或杏仁 4 粒
 - 西蘭花 1 個
 - 洋蔥 1/2 個
 - 西芹 2 節
 - 蒜頭 2 小顆
 - 檸檬 1/2 個
- 調味料：
- 鹽 1/3 茶匙
 - 胡椒粉 適量



做法

1. 先用鹽及胡椒粉醃三文魚 10 分鐘
2. 將紅蘿蔔、洋蔥及西芹切片，西蘭花切件，蒜頭切粒
3. 把紅蘿蔔片和西蘭花灼熟，盛起備用
4. 將三文魚用易潔鑊煎香，上碟，加入檸檬汁
5. 將洋蔥及西芹炒熟，紅蘿蔔和西蘭花回鑊，酌量加入鹽、胡椒粉
6. 配料上碟放在三文魚旁即成





6. 金玉滿堂 (南瓜蒸瘦肉)

(由蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心(北區)參加者設計)

材料(2-3 人份量)

- 👉 細日本南瓜 1/2 個
- 👉 梅頭瘦肉 半斤
(約 300 克)
- 👉 蒜頭 3 粒
- 👉 油 1/2 茶匙

調味料：

- 👉 豆豉 1 茶匙
- 👉 豉油 1/2 茶匙
- 👉 胡椒粉 適量
- 👉 芫粉 少許





做法

1. 豆豉洗浸 15 分鐘，浸淡以去掉多餘鹽份
2. 瘦肉切片，加入豉油、胡椒粉和芫粉，醃 15-20 分鐘
3. 南瓜切小件，放在碟上
4. 瘦肉鋪在南瓜上
5. 蒜頭切粒，與豆豉一起放面，隔水蒸熟即成





4. 增強抵抗能力

● 免疫系統能保護身體免受細菌、病毒和其他有毒物質的侵略。由於長者的**免疫系統功能較弱**，他們會**較容易染上多種疾病**。



人體有三道防衛線

第一道防線 由皮膚和黏膜構成，它們不單阻擋病原體侵入人體，其分泌物（如胃黏膜的胃酸和酶等）更有殺菌的作用。此外，呼吸道黏膜上有纖毛，可以幫助清除異物。

第二道防線 由體液中的殺菌物質和吞噬細胞組成，特點是與生俱來，所以第二道防線被稱為先天性免疫防線。

第三道防線 主要由免疫器官（胸腺、淋巴結和脾臟等）和免疫細胞（淋巴細胞/白血球）組成。出生後才產生，屬於後天性免疫防線。

此防線針對特定的病原體或異物起作用，其中某些類型的**白血球**就會因而製造特定的**抗體**以對抗。





以下營養素可幫助增強抵抗力

營養素	功能	主要攝取來源
維他命 A	增強白血球功能， 增強抵抗力和對 抗致癌物；有助於 維持皮膚和黏膜 的防禦感染	紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、 蛋黃、肝臟、木瓜
維他命 B 雜	負責免疫細胞的 分裂和生長	奶類食品、全麥 麵包、穀類早餐、 豬肉、果仁、香蕉
維他命 C	對抗炎症和感染； 製造白血球； 縮短感冒時間	柑橘類水果（橙、 西柚）、士多啤梨、 提子、奇異果、 番茄、青椒
維他命 E	製造抗體，以清 除病毒；具抗氧化 能力，減低患癌 機會	綠葉蔬菜、全麥 穀物、果仁、蛋黃

營養素	功能	主要攝取來源
蛋白質	<p>製造抗體以對抗疾病</p> <p>(當人體受病原體感染時，免疫細胞會製造大量的抗體來對抗)</p>	<p>優質蛋白質：例如雞蛋、豆腐、魚肉、瘦肉等；其中一種胺基酸「精氨酸」(Arginine)能增強免疫細胞，有助於手術後的康復；精氨酸來源於瘦肉、家禽、花生、核桃等</p>
奧米加 3	(請參閱第 38 頁)	



健康食譜分享(增強抵抗能力)



1. 青春常駐 (彩椒士多啤梨奇異果煎豬扒)

(由香港基督教女青年會長青松柏中心(葵青區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 三色椒 各 1/2 個
- 士多啤梨 6 粒
- 奇異果 2 個
- 豬扒 2 件
- 油 1 茶匙
- 鹽 1/3 茶匙
- 胡椒粉 少許





做法

1. 豬扒用鹽和胡椒粉先醃 15 分鐘
2. 洗淨所有食材，三色椒、士多啤梨切細，奇異果去皮切件
3. 三色椒落鑊略炒，盛起備用
4. 在鍋中放適量油，先煎熟豬扒
5. 放入三色椒、士多啤梨和奇異果快炒即成



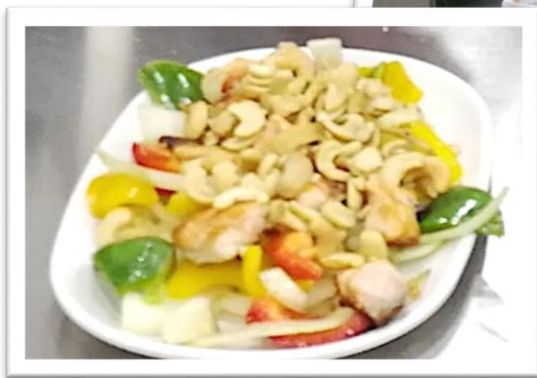


2. 魚樂無窮 (洋蔥彩椒煎三文魚)

(由耆康會葵涌懷熙長者地區中心(葵青區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 👉 三文魚 250 克
- 👉 三色椒 各 1/2 個
- 👉 洋蔥 1 個
- 👉 即食原味腰果 8 粒
- 👉 薑 2 片
- 👉 蒜頭 3 瓣
- 👉 油 1/2 茶匙
- 醃料：
- 👉 鹽 1 茶匙
- 👉 檸檬汁 適量
- 👉 胡椒粉 適量





做法

1. 三文魚用鹽、檸檬汁和胡椒粉先醃 10 分鐘
2. 三色椒切塊、洋蔥切粒
3. 三文魚塊落鑊，煎熟，盛起備用
4. 爆香薑和蒜頭，加入洋蔥、三色椒快炒
5. 在碟中，先放上三文魚塊，再放已炒熟的配菜，最後加腰果作伴碟





3. 五彩美人魚 (三色椒煎魚扒)

(由西貢區(A組)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 👉 鯖魚 150-200 克
- 👉 即食原味杏仁 6 粒
- (亦可用比目魚或三文魚)
- 醃料：
- 👉 三色椒 各 1/2 個
- 👉 鹽 1/3 茶匙
- 👉 西蘭花 1/2 個
- 👉 胡椒粉 少許
- 👉 紅蘿蔔 1 條
- 👉 粟粉 1 茶匙
- 👉 薑 1 小件





做法

1. 解凍魚塊，用鹽、胡椒粉，粟粉腌 10 分鐘
2. 將西蘭花切細，灼熟，盛起備用
3. 紅蘿蔔切粒，三色椒切條，炒熟，盛起備用
4. 爆香薑片，之後加入魚塊，待兩面煎至金黃色便盛起
5. 把灼/炒熟的蔬菜鋪在碟，再放上煎香魚塊





4. 繽紛滿活力沙律 (雞蛋吞拿魚水果沙律)

(由西貢區(B組)參加者設計)

材料(4人份量)

- 👉 雞蛋 4 隻
- 👉 熟香蕉/大蕉 2 條
- 👉 夏威夷果仁 10 粒
- 👉 青/金奇異果 2 個
- 👉 三色椒 各 1/2 個
- 👉 紅蘿蔔 1 條
- 👉 蕃茄 1 個
- 👉 田園蔬菜 適量
- 👉 沙拉菜 一包
- 👉 西芹 1 節
- 👉 南瓜 1/2 個
- 👉 水浸吞拿魚 1 罐
(約 180 克)
- 👉 紅提子 10 粒
- 👉 去邊全麥麵包 2 片
- 👉 意大利黑醋





做法

1. 將雞蛋焗熟去殼切片
2. 西芹切粒，紅蘿蔔切條，略為灼熟
3. 南瓜切粒蒸熟
4. 洗淨蔬果，紅提子切半，熟香蕉、奇異果和蕃茄切片，三色椒、麵包切塊
5. 將沙拉菜放入大碗裡，鋪上其它材料，最後加入黑醋即成





5. 陽光活力三式椒 (彩椒炒肉絲)

(由基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊(北區)參加者設計)

材料(2-3 人份量)

👉 雞蛋 2 隻

👉 梅頭瘦豬肉 6.5 兩
(約 250 克)

👉 三色椒 各 1/2 個

👉 紅蘿蔔 1/2 條

醃料：

👉 鹽 1/3 茶匙

👉 胡椒粉 適量

👉 豆粉 適量





做法

1. 豬肉切絲，用鹽、胡椒粉、豆粉醃 10 分鐘
2. 三色椒和紅蘿蔔切絲備用
3. 雞蛋打均，用易潔鑊煎成蛋皮，切絲備用
4. 用易潔鑊先炒熟豬肉絲，加入三色椒和紅蘿蔔絲快炒，最後加入蛋絲炒勻即成





6. 彩虹生命力 (蔬果吞拿魚沙津)

(由基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊(北區)參加者設計)

材料(2 人份量)

- 青蘋果 1 個
- 士多啤梨 一細盒
- 奇異果 2 個
- 黑/紅提子 10 粒
- 合桃 6 粒
- 青瓜 1/2 條
- 紅蘿蔔 1/2 條
- 蕃茄仔 10 粒
- 水浸吞拿魚 1 罐
(約 180 克)
- 檸檬 1/2 個
- 意大利黑醋 少許





做法

1. 洗淨蔬果，青蘋果去皮切粒，提子、蕃茄仔和士多啤梨切半，奇異果切片，青瓜切塊
2. 紅蘿蔔切絲，略灼
3. 水浸吞拿魚去水，壓碎
4. 將以上材料拌均，放入碗中
5. 將果仁搥碎，放在沙律面
6. 最後把檸檬汁及黑醋加在沙律面即成





7. 雜錦健康活力湯 (蔬菜肉湯)

(由蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心(北區)參加者設計)

材料(6-8 人份量)

- 👉 紅蘿蔔 1 條
- 👉 蕃茄 4 個
- 👉 薯仔 2 個
- 👉 紅衫魚 3-4 小條
- 👉 青木瓜 1 個
- 👉 南瓜 1/2 個
- 👉 西芹 2 條
- 👉 蔥 2 小把
- 👉 薑 1 片
- 👉 豬脰 半斤
(約 300 克)
- 👉 鹽 1/3 茶匙



做法

1. 將所有材料洗淨
2. 蔬菜切片或切粒，落水煲
3. 豬脰切粒
4. 將薑片、蔥墊於易潔鑊，無需加油，紅衫魚放於薑蔥上，略煎兩面
5. 湯煲預備煲水，水滾後，落紅衫魚、豬脰及蔬菜
6. 煲約半小時即成





精彩活動團體照 (葵青區)



【香港基督教女青年會長青松柏中心】參加者

【耆康會懷熙葵涌長者地區中心】參加者





精彩活動團體照
(北區)

【蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心】參加者

【基督教銘恩堂上水堂銘恩創奇坊】參加者



【西貢區(A組)】參加者



精彩活動團體照
(西貢區)



【西貢區(B組)】參加者

自己健康 自己管理

Take Charge of Your Own Health

香港中文大學賽馬會老年學研究所

🏠 香港新界沙田香港中文大學康本國際學術園 6 樓 602 室

✉ ioa@cuhk.edu.hk

☎ +852 3943 9450

2020 年 11 月出版
版權所有 不得翻印