

## 食得開心又健康

### 長者體重指標知多少？

#### 體重指標表 (BMI)

### 體重指標 (BMI)

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
	體重 (磅)																		
身高 (吋)	56	80	85	89	93	98	102	107	111	116	120	125	129	133	138	142	147	151	156
	57	83	88	92	97	101	106	111	115	120	125	129	134	138	143	148	152	157	161
	58	86	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
	59	89	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
	60	92	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
	61	95	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
	62	98	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
	63	101	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
	64	105	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
	65	108	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
	66	111	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
	67	115	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
	68	118	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
	69	122	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
	70	125	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
	71	80	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	83	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	

## 「營」做開心食譜

### 滑蛋蒸龍脷 (4 人份量)

<b>材料：</b>		<b>調味料：</b>	
急凍龍脷柳	1 條	鹽	1/3 茶匙
雞蛋	2 隻	胡椒粉	適量
甘荀	1 條	蔥粒	適量
水	1/3 碗		

#### 做法：

1. 將龍脷柳解凍，切成小件，加入調味料醃約 15 分鐘；
2. 甘荀切粒，放入滾水略煮至稔；
3. 下 1 茶匙油，把龍脷柳略炒香；
4. 將雞蛋打勻，加水，然後倒入碟中，放上龍脷柳及甘荀粒；
5. 蒸 10 分鐘，然後灑上蔥粒即成。

#### 營養貼士：

##### 雞蛋

優質的蛋白質；維持細胞及免疫系統健康  
但蛋黃的膽固醇含量高；一星期不要吃多於 3 隻蛋黃

##### 龍脷柳

無骨，質地較軟，易吃；不含魚皮，脂肪含量較低

##### 甘荀

纖維高，有助排泄；味道清甜，有助增加胃口，屬高澱粉質蔬菜；患有糖尿病的長者，每日不宜吃多於半碗

### 繽紛玉子(4 人份量)

<b>材料：</b>		<b>調味料：</b>	
大芒果	1 個	蒜頭	2 粒
大紅蕃茄	2 個	豉油	半茶匙
生菜絲	2 碗	粟米油	2 茶匙
玉子豆腐	2 條		

#### 做法：

1. 洗淨蕃茄，切成茄角；芒果及生菜切絲；玉子豆腐切件；
2. 下 1 茶匙油，爆香蒜頭，再下玉子豆腐煎香，盛起；
3. 再下 1 茶匙油，放蕃茄、芒果及生菜略炒，然後放回玉子豆腐略炒即可。

#### 營養貼士：

##### 蔬果類

含有食用纖維、抗氧化物質，有助預防癌症及心臟病

##### 芒果

味道酸甜、醒胃，芒果的果糖含量較高，糖尿病患者可將食譜中的份量減半

##### 玉子豆腐

含有雞蛋及黃豆的營養、鈣質促進骨骼健康，減低患上骨質疏鬆的機會  
異黃酮可預防癌症、心臟病及有助降膽固醇

## 彩虹拌雞柳 (4 人份量)

### 材料：

雞柳	1/2 斤 (320 克)
青燈籠椒(中)	1/2 個
紅燈籠椒(中)	1/2 個
黃燈籠椒(中)	1/2 個
薑片	2 片
蒜茸	1 茶匙
油	1/2 湯匙

### 雞肉醃料：

生抽	2 茶匙
胡椒粉	2 茶匙
生粉	1 茶匙

### 獻汁：

生抽	1 茶匙
麻油	1/2 茶匙
生粉	2 茶匙
清水	3 湯匙

### 做法：

1. 雞柳洗淨及切粒，加入醃料醃 10 分鐘，備用；
2. 青椒、紅椒及黃椒洗淨，去籽及切絲；
3. 燒熱鑊，下油爆香薑片，下雞肉快炒至熟，盛起備用；
4. 兜炒燈籠椒，加入雞肉；
5. 最後加入獻汁炒勻便可。

### 營養貼士：

#### 燈籠椒

維他命 C: 抗氧化功效，預防心血管病及老人痴呆症；番茄紅素: 抗氧化功效，預防癌症

#### 雞肉

優質蛋白質及維他命 B 雜，特別是維他命 B3，助神經系統及精神情緒健康；幫助消化系統運作；促進新陳代謝

## 蘋果南瓜湯 (4 人份量)

### 材料：

南瓜	400 克
蘋果	2 個
水	8 杯

### 調味料：

鹽	1 茶匙
胡椒粉	少許

### 做法：

1. 南瓜去皮去籽後洗淨，切塊；
2. 南瓜加水 4 杯煮約 20 分鐘至稔，盛起壓成蓉；
3. 蘋果去皮去核，用攪拌機打成蓉；
4. 南瓜蓉、蘋果蓉加水 4 杯煮沸；
5. 下調味料拌勻，盛起即成。

### 營養貼士：

#### 南瓜

乙型胡蘿蔔素: 抗氧化功效；減低心臟病、癌病等的風險；預防夜盲症及促進視網膜健康

#### 蘋果

水溶性纖維: 助排泄，降低膽固醇；水份: 吸收水份

### 資料提供者：

香港中文大學公共衛生學院營養研究中心  
中心經理兼首席營養師史曼媚博士

### 編輯單位：

流金頌：賽馬會長者計劃新里程  
日期：2009 年 4 月