

銀髮族好骨力

銀髮族系列

撰文◎張捷 攝影◎李建星

年輕時存到愈多骨本，到老的時候就比較不用擔心。所以不分男女老幼，都要維持「好骨力」。



人體骨骼的骨量大約 30 歲前，會達到最高峰，之後的骨量就會逐年減少；如何趁早存「骨」本、並在更年期過後擁好「骨」氣，多補充相關營養可是一門大學問！其中又以鈣質、維生素 D 及維生素 K 最為重要，因此 KC 夫婦設計了兩道佳餚：《涼拌晚香玉筍》及《海鮮蕎麥麵》，不但好吃又補鈣，長輩吃了清爽也助消化，不用吃保健藥品就能吃到健康的好營養，幫助我們身體更硬朗、骨骼更強壯！

《涼拌晚香玉筍》

材料 晚香玉筍 200g、海鹽少許、水 2 大匙。

淋醬 初榨橄欖油適量、巴薩米可醋適量。

配菜 新鮮番茄適量。

作法

1. 將晚香玉筍清洗後放入鍋中，加入水及海鹽後用中火燜熟，即可起鍋。
2. 佐以橄欖油、巴薩米可醋做成的淋醬，並以番茄裝飾擺盤，即可享用。



營養師的叮嚀

- 晚香玉筍是維他命 K 含量最高的食材之一，有助骨頭修復。
- 用窄鍋、少水烹調，可以吃到較完整的營養和原味。

《海鮮蕎麥麵》

材料 A 黃豆 100g、豬二層肉 300g、鹽適量、蒜頭 50g、中等海蝦或小龍蝦 500g、熱水 150cc+400cc。

材料 B 肥油末 20g、蒜末 2 大匙、雞蛋 3 粒、高麗菜絲適量、青江菜 150g、乾蕎麥麵 200g、豆芽 150g、蝦高湯 1.5 杯、香菇醬油 1 大匙。

作法

1. 先將豬二層肉放入鍋逼油後，另外起一鍋以適量的水燜煮 15 分鐘，起鍋後切成片狀。
2. 使用作法 1 的豬油燜烤海鮮，以適量的蒜頭、海鹽調味，並以酒炆鍋去腥。待海鮮熟後先剝殼，並把殼類放進黃豆湯中燉煮 5 至 8 分鐘。
3. 另外起一鍋，用豬油及蒜片爆香，並放入高麗菜絲、青江菜梗、蛋液；待蛋液微凝固時，放進煮熟的蕎麥麵稍作拌炒，再加入葉菜、豆芽炒至均勻後，淋上作法 2 的海鮮高湯，使麵濕潤，並在炒麵上鋪上作法 1 的豬肉片，及作法 2 的海鮮，蓋鍋稍微燜煮後即可食用。



營養師的叮嚀

- 蕎麥麵具高纖維含量及高鈣質，是補鈣的好主食。
- 青江菜含維生素 K、高麗菜含植物性的鈣，是改善骨質疏鬆的好食材。