

## 預防失智保健料理～養生蔬菜湯

時報出版

天主教失智老人基金會◎著



份量：6人份 材料：胡蘿蔔 40 克、洋蔥 50 克、大蒜 10 克、西洋芹 30 克、高麗菜 30 克、番茄 30 克、洋菇 30 克、青蒜苗 20 克、白山藥 40 克、白果 80 克、木耳 30 克

調味料：橄欖油 20 克、香油少許、胡椒鹽少許、雞高湯 2 升

**作法：**1.所有材料洗淨、切小塊；白山藥洗淨、去皮、切小塊後，泡開水；大蒜、青蒜苗切末；白果以冷水煮開後，撈起瀝乾。

2.取一湯鍋，加入橄欖油，炒香洋蔥、大蒜，接著加入西洋芹、高麗菜、洋菇、白果，拌炒至蔬菜變軟。

3.接著加入高湯煮滾後，改小火煮約 10 分鐘後，加入青蒜苗、山藥繼續滾煮約 3—5 分鐘，以胡椒鹽調味，最後淋上香油即可。

★白果以冷水煮開，可去除雜質；此道湯品可加入冬粉，增加飽足感，也可用香菜、青蔥增加香氣。

#### 營養師的話

蔬菜除了富含膳食纖維與多種礦物質，更有多元的植化素，可說是好處多多。衛生署建議每日應攝取三百公克以上的各種蔬菜，本道料理包含近十種不同的蔬菜外，所含有的蔬菜分量也約達建議量的 1/3，是一道抗氧化的高纖湯品。

