

這樣吃，讓大腦更年輕

- 全文轉載自《這樣吃，讓大腦變年輕！——嚴選183道健腦營養食譜，跟著吃，提升記憶力，還能抗衰老、防失智！》（原水文化出版）
- 作者 渡部芳德
日本HIMOROGI心靈診所理事長
醫學博士、精神保健指定醫師、日本精神神經學會精神科專科醫師
東邦大學客座教授

主菜

菜單主角的主菜，基本上以肉類、魚類、大豆製品、雞蛋等能夠攝取充分蛋白質的食材製作而成。但是請各位注意，千萬不要打造出早中晚三餐都是「肉類料理」的菜單。讓我們一起享用變化豐富的餐點吧。



中年過後的人也想攝取的肉類料理

黑醋豬肉

材料（2人份）

- 豬里肌肉……200g
- 〔A〕酒、醬油…各1/2大匙
- 〔A〕麻油……1小匙
- 太白粉……1又1/2大匙
- 油炸用油……適量
- 大蒜……1瓣
- 薑……1塊
- 洋蔥……1小顆（120g）
- 茄子……1條（90g）
- 蓮藕……100g
- 紅蘿蔔……1/2條（50g）
- 香菇……2朵（60g）
- 〔B〕黑醋……50g
- 〔B〕砂糖、酒…各1大匙
- 〔B〕醬油……1/2大匙
- 食用油……2小匙

肉類

- 卡路里含量 **452kcal**
- 鹽含量 **1.4g**
- 膳食纖維含量 **33.4g**



作法

- 1 豬肉切為一口大小，以〔A〕調味之後，裹上太白粉入鍋油炸。
- 2 大蒜與薑切末，洋蔥切為瓣狀，茄子隨意切塊，香菇則切半備用。
- 3 蓮藕與紅蘿蔔隨意切塊，各自放入微波爐中加熱（至食材稍熟即可取出）。
- 4 將〔B〕拌勻備用。
- 5 將食用油倒入平底鍋中加熱，並放入蒜末與薑末爆香，之後加入洋蔥稍微拌炒後，再放入茄子與香菇拌炒至茄子沾到油後，即加入〔3〕與〔1〕拌炒均勻，最後再倒入〔4〕，大略炒過即可。

配菜

以蔬菜為中心的配菜，可說是在膳食纖維、維生素、植化素的攝取上不可欠缺的料理。它們不只能夠讓餐桌變得更加豐盛，同時也左右著菜單的營養均衡。因此希望各位每一餐都務必要搭配1~2道配菜。

醬汁當中富含能預防失智症的維生素E

棒棒腿沙拉佐扁桃仁醬

材料 (2人份)

扁桃仁、腰果	各15g
大蒜	1瓣
麻油	2大匙
① 味噌、酒、砂糖、味醂、醬油	各1大匙
中式高湯粉 (顆粒)	1/2小匙
水	2大匙
雞肉	150g
長蔥 (蔥綠部分)	適量
薑	1塊
小黃瓜	1/2條 (50g)
番茄	1/2顆 (75g)

作法

- 1 扁桃仁與腰果放入平底鍋乾炒後，與①一起放入攪拌機拌勻備用。
- 2 雞肉與蔥綠、薑薄片一起放入鍋中水煮約20分鐘後，切絲備用。
- 3 小黃瓜切絲，番茄切薄片，與②一起呈盤，並淋上①的醬汁即可。



汆燙、蒸

- 卡路里含量 238kcal
- 鹽含量 1.1g
- 膳食纖維含量 2.2g

汆燙、蒸

- 卡路里含量 56kcal
- 鹽含量 0.4g
- 膳食纖維含量 2.1g



與任何主菜巧妙搭配的萬能配菜

醋拌銀芽佐芝麻

材料 (2人份)

豆芽菜	1/2包 (125g)	白芝麻粉、醋	各1大匙
小黃瓜	1/2條 (50g)	① 砂糖	1/2大匙
薄片油豆腐	1/2塊	醬油	1小匙

作法

- 1 豆芽菜稍微汆燙，瀝乾水分後靜置放涼備用。小黃瓜切絲，並輕輕灑上鹽巴，靜置一段時間後，洗去鹽巴並瀝乾水分備用。油豆腐皮放入平底鍋中，煎至表面微焦後，取出切絲備用。
- 2 將①和勻，並與①攪拌均勻即可。