

每日 美味

食谱手册



随着年龄增长，均衡的饮食习惯已成为了许多年长人士维持健康与活力的要素。这本健康美味食谱是由双威伟乐医疗中心的厨师与营养师团队精心专为年长人士们特制。

这本食谱不仅专注于采用新鲜健康食材，并以简单的烹饪方式，让您能够更了解年长人士所需的均衡饮食，尤其患有常见健康问题的年长者，如：高血压、糖尿病和高胆固醇的膳食需求。我们的主要目的不仅仅于烹饪出美味的膳食，同时也能确保身体摄取足够的营养，以助增强活力与改善健康状况。

不管您是一位正在寻找更健康的饮食食谱的年长者；一位正在寻找简单烹饪食谱的照护者；或一位正在探索新菜色的烹饪爱好者，这一本“每日美味”食谱手册可为您提供健康和暖心膳食的灵感来源。煮得好、吃得好、生活更美好。



扫描以下载
每日美味食谱电子手册

Our Menu

主食谱

南瓜粥	1
蓝花饭烤鸡	1-2
海南炒饭	3
鸡肉末蘑菇炒老鼠粉	4
香蒜意大利面烤鸡胸肉	5
烤鲭鱼盖饭	6
蘑菇酱烤鸡胸肉	7
番茄酱烤三文鱼	8
马来式三味鱼	9
豆豉酱蒸金目鲈	10

汤类

莲藕汤	11
渔夫汤	11
玉米鸡汤	12
烤花椰菜杏仁汤	13

小食

米布丁	14
蒸芋头糕	14
韩式牛肉糙米饭团	15
鸡蛋乳酪杂谷面包	16

其它

鸡汤	17
蘑菇酱	17



南瓜粥

份量：5人份



主要食材

白米	200克
鸡汤	1200毫升
南瓜（边角料）	200克, 蒸熟

配菜

南瓜	200克, 切丁和蒸熟
豆腐	200克, 切丁和蒸熟
枸杞	
西兰花	蒸熟2-3朵
素食豆腐卜	2个, 切丁后油炸



做法

1. 用清水浸泡白米约一小时后把米沥干。
2. 将鸡汤倒入锅中，煮开后加入米饭。约1小时内不时搅拌，直至米饭煮熟变软。
3. 将南瓜边角料蒸至变软，然后捣成泥状。
4. 将南瓜泥倒入粥中，搅拌均匀。
5. 加入蒸南瓜丁、蒸西兰花、蒸豆腐、枸杞和油炸素食豆腐卜作为配菜后即可上桌。

蓝花饭烤鸡

份量：5人份



主要食材

蓝花饭

白米	200克
水	200毫升
干蝶豆花	2克, 浸泡在水中
姜	10克, 切大片
香兰叶	5克, 绑成结

烤鸡

鸡胸肉（去皮去骨）	600克
黑胡椒	3克, 压碎
大蒜	10克, 切碎
红椒粉	5克
卡宴辣椒粉 (Cayenne powder)	5克
盐	5克

菜籽油 (Canola oil)	30毫升
百里香 (Thyme)	1克, 切碎
迷迭香 (Rosemary)	1克, 切碎
黑胡椒	1克, 磨成粉
白洋葱	20克, 切碎

沙拉

圆白菜	100克, 切成丝
水芹	5克, 切成丝
姜花 (bunga kantan)	10克, 切成丝
新鲜豆芽	100克
青柠	100克, 切成楔状
红洋葱	50克, 切成丝
红辣椒	10克, 切成丝

Percik 酱

红辣椒	300克, 用搅拌机搅碎
白洋葱	100克, 用搅拌机搅碎
大蒜	50克, 用搅拌机搅碎
姜	50克, 用搅拌机搅碎
柠檬草	50克, 用搅拌机搅碎
低脂牛奶	200毫升
肉桂棒	20克
八角	20克
糖	30克
盐	3克
姜黄粉	3克
菜籽油 (Canola oil)	20毫升
水	200毫升

叁峇辣椒酱

小辣椒	50克
红辣椒	50克
大蒜	20克
白醋	75毫升
糖	50克
盐	5克

配菜 (可选)

咸蛋	半个
炸鱼饼片	10克

做法

蓝花饭

1. 将白米淘洗几遍, 沥干水分。将干蝶豆花浸泡在水中, 再将姜片和香兰叶一起加入到淘洗过的白米。
2. 加入 200 毫升的水将白米煮熟。

烤鸡

1. 在鸡胸肉中加入红椒粉、卡宴辣椒粉 (Cayenne powder)、百里香 (Thyme) 碎、迷迭香 (Rosemary) 碎、盐、黑胡椒碎、黑胡椒粉、大蒜、洋葱和菜籽油调味。把鸡胸肉腌制至少 1 小时。
2. 将腌制好的鸡胸肉放入热锅中大火煎至两面成金黄色。然后继续将鸡胸肉放入 150°C 的烤箱中烘烤 10 分钟。

沙拉

1. 把所有蔬菜放在碗里, 再放上一块青柠楔, 搅拌均匀。

Percik 酱

1. 在一个中等大小的热锅中, 加入菜籽油 (Canola oil), 将搅碎的配料炒香, 然后加入肉桂棒, 八角和姜黄粉。
2. 倒入水, 小火煮 10 分钟。
3. 加入糖、盐和低脂牛奶。

叁峇辣椒酱

1. 把所有配料放入搅拌机里搅碎。

摆盘

1. 将蓝花饭放在盘子里, 然后加入烤鸡胸肉、percik 酱、沙拉、叁峇辣椒酱、咸蛋和炸鱼饼片即可上桌。

“

“蓝花饭烤鸡与沙拉是一个营养均衡, 为年长人士有效控制血糖的健康食谱选择。”

—— 林晋标医生 (Dr. Lim Kim Piow),
 内分泌科专科医生



海南炒饭

份量：5人份



主要食材

白米饭（熟）	750克
大蒜	30克，切末
长豆	75克，切丁
胡萝卜	75克，切丁
生菜	50克，切丝
鸡蛋	2个
菜籽油 (Canola oil)	30毫升
芝麻油	5毫升
鱼饼	50克，切片
鸡胸肉块（去皮去骨）	150克，切小块
白胡椒粉	1克
盐	3克

装饰

香葱	1根，切成2公分长的小段
红葱头	炸红葱头



做法

1. 将菜籽油 (Canola oil) 倒入锅中，加热至中火。
2. 将蒜末、鸡胸肉块、鱼饼片、鸡蛋、长豆丁、胡萝卜丁及生菜炒熟。
3. 将煮熟的白米饭倒入锅中。翻炒 3 分钟让食材混合均匀。
4. 加入盐和白胡椒粉调味。在炒饭上淋上芝麻油，炒熟后翻炒均匀。
5. 用葱花和炸红葱头点缀后即可上桌。

饮食秘诀

这是一个能够轻易进行改良，以迎合拥有不同营养需求和个人口味偏好的健康食谱。举例：您可以使用糙米来代替白米，以提高膳食中的纤维素；或加入更多蔬菜，以提高膳食中的营养成分。





饮食秘诀

使用少油的方式烹煮，再加上鸡肉为瘦蛋白的配合，让这炒老鼠粉食谱转化成一个低饱和脂肪的健康膳食，有益于保护心脏健康的年长人士们享用。

鸡肉末蘑菇炒老鼠粉

份量：5人份



主要食材

老鼠粉	600克
鸡肉	100克，鸡肉末
白洋葱	50克，切丝
鸡蛋	2个
卷心菜	100克，切丝
胡萝卜	50克，切丝
香菇	30克，切片
青葱	20克，取茎切段
鱼露	1茶匙
生抽	2茶匙
老抽	½茶匙
菜籽油 (Canola oil)	1茶匙

装饰

嫩叶芥兰	100克，焯1分钟
------	-----------



做法

1. 打两个鸡蛋，煎熟后切成条状。
2. 用大火烧热锅，倒入菜籽油 (Canola oil)，然后加入鸡肉末和生抽，炒熟以备用。
3. 同一口锅中倒入菜籽油 (Canola oil)，胡萝卜丝，洋葱丝和卷心菜丝翻炒大约1分钟，然后加入香菇和煮熟的鸡肉末。
4. 加入老鼠粉翻炒1分钟。然后加入鱼露、老抽和生抽调味。
5. 加入鸡蛋条和葱茎，再煮1分钟。最后，在旁边放上煮熟的嫩叶芥兰，即可食用。

备注：1 茶匙等于 5 克
1 汤匙等于 10 克

香蒜意大利面烤鸡胸肉

份量：5人份



主要食材

烤鸡胸肉

鸡胸肉	400克，每片切成2英寸大小
盐	3克
黑胡椒	3克

意大利面

水	500毫升至1000毫升
意大利面	500克
小番茄	200克，对半切开
大蒜	100克，切片
橄榄油	25毫升
罗勒叶 (Basil leaves)	25克，切开
煮面水	180毫升，留作烹饪用

装饰

欧芹 (English Parsley)	1克
----------------------	----



做法

1. 大锅中加入约 500 毫升至 1000 毫升水和 1 汤匙盐。加入意大利面，并按照包装上的说明烹煮。
2. 将鸡胸肉切成每片约为 2 英寸大小，然后用盐和黑胡椒调味。将鸡胸肉放到平底煎锅中，用中火烤至两面变成金黄色。
3. 取约 180 毫升的煮面水以备用。将意大利面沥干后，加入橄榄油搅拌均匀，以备用。
4. 在中火加热的平底锅中倒入橄榄油。再倒入蒜片，翻炒 2 分钟。不停地翻炒至蒜片边缘变成金黄色。
5. 在炒好的蒜片中倒入备用的煮面水煮沸。转小火，再加入一茶匙的盐后，用小火煮 5 分钟，直到煮面水减少至原来的三分之一。
6. 加入煮熟的意大利面后搅拌。熄火后加入小番茄及罗勒叶 (Basil leaves) 搅拌均匀。
7. 熄火后，将意大利面静置 5 分钟，让其完全吸收酱汁。
8. 把意大利面和烤鸡胸肉放在盘子里，加上欧芹 (English Parsley) 点缀即可上桌。



“香蒜意大利面所使用的橄榄油是单不饱和脂肪的健康来源之一，有助于改善心脏健康。”

—— Dr. Foo Yoke Loong, 心脏内科专科医生



烤鲭鱼盖饭

份量：5人份



主要食材

糙米	250克	鲭鱼片	500克
水	350毫升	青柠	50克, 对半切开
毛豆	60克	盐	3克
玉米粒	100克, 蒸熟	装饰	
小番茄	120克, 对半切开	芝麻	2克
黄瓜	100克, 切块	青葱	5克, 切成葱花
牛油果	200克, 切块		
紫包菜	30克, 切丝		



做法

1. 将糙米淘洗几遍，加入 350 毫升水后煮熟糙米。
2. 在鲭鱼片的两面各撒上一小撮盐，然后将鱼片放在预热好的烤架上，鱼皮朝下，烤大约 4 分钟后，以备用。
3. 把牛油果切开后将果肉切成块状。将一个青柠对半切开，再把青柠汁挤在牛油果上以防果肉变色。
4. 将玉米粒蒸 2 分钟，毛豆在盐水中烫熟30秒。
5. 将煮好的米饭倒入一个空碗中。在米饭上放上配料，包括毛豆、番茄、黄瓜、牛油果和紫包菜。
6. 最后，将鱼片放在配料上，撒上芝麻和葱花以作为点缀后即可上桌。

“

除了富含如钙质、维他命 C、铁和叶酸等营养成分，蔬菜也是纤维的来源之一，能够帮助改善和控制血糖。”——林晋标医生 (Dr. Lim Kim Piow), 内分泌专科医生



蘑菇酱烤鸡胸肉

份量：5人份



主要食材

鸡胸肉（去皮去骨）	600克
黑胡椒	3克，压碎
大蒜	10克，切碎
红椒粉	5克
卡宴辣椒粉	5克
(Cayenne powder)	
盐	3克
菜籽油 (Canola oil)	20毫升
蘑菇酱	150克，请参考蘑菇酱食谱 (第17页)
百里香 (Thyme)	1克，切碎
迷迭香 (Rosemary)	1克，切碎
黑胡椒	1克，磨成粉
白洋葱	20克，切碎

马铃薯泥

马铃薯	400克，切丁
无盐牛油	60克
低脂牛奶	150毫升
盐	1克

装饰

蘑菇	50克，切片
白洋葱	20克，切丁
欧芹 (English Parsley)	5克，切碎



做法

1. 用红椒粉、卡宴辣椒粉 (Cayenne powder)、百里香(Thyme) 碎、迷迭香 (Rosemary) 碎、盐、黑胡椒碎、大蒜、白洋葱碎和菜籽油 (Canola oil) 腌制鸡胸肉，静置至少一个小时。
2. 把马铃薯去皮，切成约为 2 公分的方块。
3. 把马铃薯洗净，用盐水煮 20 分钟至马铃薯变软。
4. 将盐水沥干后，在锅中加入无盐黄油、盐及低脂牛奶。
5. 将马铃薯混合物捣碎，直至呈奶油状和蓬松状，以备用。
6. 把腌制好的鸡胸肉放入平底锅中，大火煎至两面金黄色。
7. 将鸡胸肉放到烤箱中，用 150°C 烤 10 分钟。
8. 用厨房纸巾去除烤鸡胸肉上多余的油。
9. 将洋葱片和蘑菇丁与菜籽油 (Canola oil)、盐、欧芹 (English Parsley) 碎和黑胡椒粉一起炒香。
10. 把烤好的鸡胸肉放在盘子里，配上蘑菇酱和马铃薯泥即可上桌。

饮食秘诀

鸡胸肉是瘦蛋白的来源之一，有效助于维持肌肉量、力量、保持肌肉功能以及预防肌少症（与年龄相关的肌肉流失现象）。



番茄酱烤三文鱼

份量：5人份



主要食材

三文鱼片 600克三文鱼片，每片120克

调味

盐 2克
若要保持低钠，无需加盐

白胡椒粉 1克
红椒粉 15克
百里香 (Thyme) 10克
橄榄油 5毫升

番茄酱

番茄 100克，切丁
番茄干 20克，切丁
黑橄榄 20克，切丁
红洋葱 10克，切丁
大蒜 2克，切末
香菜叶 2克，切末
盐 2克
胡椒粉 1克
柠檬 1块柠檬片，榨汁
菜籽油 (Canola oil) 5毫升

“

番茄富含茄红素。它有益于心脏健康以及能够预防癌症的天然抗氧化素。” —— Dr. Hafizah Zaharah binti Ahmad, 癌症肿瘤内科专科医生



做法

1. 用以上所列的调味料,为三文鱼片调味。
2. 将三文鱼片放在铺有防油纸的托盘上。
3. 在三文鱼片上淋一些橄榄油，放在 180°C 的烤箱里烤 10 分钟，或直到三文鱼片全熟。
4. 将所有的番茄酱配料放入搅拌碗中，加入盐、胡椒粉、柠檬汁和菜籽油 (Canola oil) 搅拌均匀。
5. 将三文鱼皮朝下放在盘子里，在三文鱼上涂抹番茄酱后即可上桌。



马来式三味鱼

份量：5人份



主要食材

鱼片	600克，切成120克的小片
黑胡椒	1克
盐	2克
番茄酱	75毫升
新鲜番茄	100克，切丁
大蒜	100克，用搅拌机搅成糊状
红葱头	100克，用搅拌机搅成糊状
姜	50克，用搅拌机搅成糊状
洋葱	150克，用搅拌机搅成糊状
南姜 (Galangal)	100克，用搅拌机搅成糊状

姜芽	100克，切片
泰国青柠叶	25克，切片
香菜叶	25克，切片
蚝油	30毫升
水	500毫升

装饰

番茄	20克，对半切片
青葱	2克，切成葱花
青柠	15克，切成楔状

饮食秘诀

甜、酸和辣味的结合对于味觉减弱而减少膳食摄取量的年长人士们来说更具有吸引力。一顿美味的膳食能够有效地帮助刺激食欲和改善营养摄取。



做法

1. 将鱼片用盐和黑胡椒调味，然后在 180°C 的烤箱中烘烤 8 分钟。
2. 将大蒜、葱、洋葱、姜和南姜 (Galangal) 炒香。
3. 在 3 分钟后加入番茄酱、新鲜番茄丁、泰国青柠叶片、姜芽片、香菜叶片、蚝油和水拌匀。
4. 中火熬煮酱汁 8-10 分钟。
5. 将酱汁浇在烤好的鱼片上，然后即可装盘。



豆豉酱蒸金目鲈

份量：5人份



主要食材

金目鲈/石甲	600克
豆豉	1汤匙
大蒜	1汤匙，切末
姜	1汤匙，切末
糖	1茶匙
菜籽油 (Canola oil)	1汤匙

装饰

青葱	2克，切成葱花
----	---------

备注：1 茶匙等于 5 克
1 汤匙等于 10 克



做法

1. 用盐给鱼调味，放在室温下备用。
2. 将蒜末、姜末、糖和 1 茶匙菜籽油 (Canola oil) 加入豆豉中拌匀。
3. 将混合物均匀涂抹在鱼肉上，然后在 100°C 的温度下蒸 8 分钟。
4. 取出鱼后，撒上葱花即可上桌。

饮食秘诀

蒸煮是一个无需使用额外脂肪或食油的健康烹饪方式。对于需要控制胆固醇或整体摄取卡路里年长人士更为有益。



莲藕汤

份量：5人份



主要食材

莲藕	300克，切成小块
盐	1.5克
鸡汤	1000毫升， 参考鸡汤食谱（第17页）



做法

1. 在大锅中加热鸡汤煮开后，再加入莲藕。
2. 当汤煮开后，转小火煮 1 小时，然后再加盐调味。



“摄取富含高纤维的莲藕能够帮助降低胆固醇、改善消化、以及降低血压。”
—— Dr. Nurul Yaqeen Mohd Esa,
呼吸内科专科医生

渔夫汤

份量：5人份

饮食秘诀

汤类提供很好的液体来源，能够帮助年长人士补充体内水分，更有效地解决年长人士常面临的体内缺水问题。



主要食材

老姜根 (Lengkuas)	15克
大蒜	15克，切末
红葱头	60克，切片
酸角酱 (Tamarind pulp)	10克
幼砂糖	5克
盐	2克
水	500毫升
红色小辣椒	1 根
番茄	200克，切成片
鱼肉边角料 (鱼头或鱼骨，不包括内脏)	200克



做法

1. 将水与鱼肉边角料一起煮开成鱼汤，煮 30 分钟。
2. 在鱼汤中加入大蒜末、老姜根 (Lengkuas)、红葱头片和酸角酱 (Tamarind pulp)，继续煮开。
3. 加入红色小辣椒、幼砂糖和盐调味。
4. 最后，加入番茄片，煮至变软。



玉米鸡汤

份量：5人份



主要食材

鸡肉碎	70克
玉米粒	280克
马铃薯淀粉	5克和水调成淀粉水
蛋白	1个
胡椒粉	0.7克
鸡汤	530 毫升，参考鸡汤食谱（第17页）
菜籽油 (Canola oil)	5毫升

装饰

青葱 2克，切成葱花

“

“玉米也含有类胡萝卜素，能够帮助减缓与年龄相关的黄斑退化症（一种影响中央视觉的眼睛疾病）。”

—— Dr. Lakana Kumar Thavaratnam,
眼科专科及眼科神经科专科医生



做法

1. 将中火加热汤锅，倒入菜籽油 (Canola oil)。加入鸡肉碎炒至金黄。
2. 加入玉米粒和鸡汤，煮开。
3. 当汤开始沸腾后，撇去表面浮沫，用胡椒粉调味。
4. 慢慢倒入马铃薯淀粉水，使汤变稠。
5. 倒入蛋白液后慢慢搅拌，形成蛋花。
6. 用葱花在汤上点缀后即可上桌。



烤花椰菜杏仁汤

份量：5人份



主要食材

花椰菜	350克，切成小花
白洋葱	60克，切片
低脂牛奶	70毫升
盐	1.5克
大蒜	2克，瓣
菜籽油 (Canola oil)	2茶匙
水	700毫升

装饰

杏仁片	0.8克，切碎
欧芹碎 (English parsley)	0.8克，切碎

备注：1 茶匙等于 5 克



“经改良的花椰菜汤含有较低的碳水化合物和钠，因此非常适合于患有糖尿病的年长人士享用。”

—— 林晋标医生 (Dr. Lim Kim Piow), 内分泌科专科医生



做法

1. 在烤盘上，将花椰菜与 2 茶匙菜籽 (Canola oil) 油混合均匀。将花椰菜铺成一层，用盐略微调味。在 150°C 的温度下烘烤花椰菜约 25 至 35 分钟，直至花椰菜变软、边缘呈焦糖色，不断地翻动花椰菜，使其均匀烘烤。
2. 当花椰菜快烤熟时，将白洋葱片和盐加入汤锅中。不时地搅拌直到洋葱变软并变得半透明，大约需 5 到 7 分钟。
3. 加入大蒜继续煮，不断搅拌，直到有香味。大约 30 秒后，加入 700 毫升的水。
4. 调至中火将汤煮开，然后再调至小火，保持小火慢炖。在 20 分钟内不时地搅拌，以免煮焦。然后，倒入搅拌机，搅拌至顺滑。
5. 搅拌顺滑后，再次将汤煮开并加入低脂牛奶。
6. 上菜前，用切碎的欧芹 (English parsley) 和杏仁片点缀。





米布丁

份量：5人份



主要食材

意大利白米 (Arborio rice)	250克
水	320毫升
低脂牛奶	100毫升
香草精	1茶匙
糖	20克
葡萄干	30克
肉桂粉	1克
盐	1克

备注：1 茶匙等于 5 克



做法

1. 250 克的意大利白米 (Arborio rice) 加入 300 毫升的水，煮熟后备用。
2. 将煮熟的意大利白米 (Arborio rice) 放入中型汤锅中，加入剩余的 20 毫升的水、100 毫升低脂牛奶和盐。烹煮并搅拌约 10 至 15 分钟，直至呈浓稠奶油状。
3. 在汤锅中加入葡萄干、糖和肉桂粉。
4. 将汤锅离火，加入香草精。
5. 将米布丁舀入碗中即可食用。

蒸芋头糕

份量：30人份



主要食材

芋头	2500克，切成丁	白胡椒粉	100克
粘米粉	4000克	水	12,000毫升
小麦淀粉	800克	装饰	
马铃薯淀粉	900克	枸杞	30克，烫熟
玉米面粉	600克	青葱	50克，切成葱花
盐	125克	炸红葱头	50克
糖	340克		



做法

1. 将芋头蒸至熟透，然后用搅拌机打成泥状。
2. 将粘米粉、小麦淀粉、马铃薯淀粉、玉米面粉、盐，糖，白胡椒粉与水 and 芋头泥混合及搅拌均匀。
3. 隔水加热将混合物煮至粘稠。
4. 在托盘上涂一层油，然后上面铺上防油纸。
5. 将煮熟的混合物倒入盘中，均匀摊开，蒸至完全熟透。
6. 将芋头糕切成约1.2厘米厚，每份1块。
7. 撒上烫熟的枸杞、葱花和炸红葱头以点缀芋头糕。



韩式牛肉糙米饭团

份量：5人份



主要食材

糙米	250克
水	350毫升
海苔片	5片
菠菜叶	120克，在盐水中烫熟30秒
鸡蛋	120克，蛋卷，切成条
胡萝卜	120克，切丝
芝麻油	2汤匙
盐	3克
黑胡椒粉	150克
大蒜	100克
牛里脊	250克，切成1公分宽的条状
酱油	1.25毫升
糖	3克
蚝油	1.25毫升
菜籽油 (Canola oil)	5毫升

备注：1 汤匙等于 10 克

饮食秘诀

由瘦蛋白和蔬菜所制成，使饭团含有较低的饱和脂肪。因此，对于患有心脏疾病的人士较为健康。



做法

1. 用大蒜、酱油、蚝油、黑胡椒粉和盐腌制牛肉半小时。
2. 将糙米淘洗几遍，加入 350 毫升的水煮熟。
3. 将煮熟后放凉的米饭倒入大锅中，倒入芝麻油搅拌均匀。
4. 将烫熟了的菠菜叶和胡萝卜分别放入沸水中烫熟 30 秒至 1 分钟。沥干水后用冷水冲一下菠菜和胡萝卜。轻轻挤压菠菜，去除多余的水分。将菠菜叶放入碗中，加入芝麻油和少许的盐，搅拌均匀。
5. 预热平底锅，倒入少许菜籽油 (Canola oil) 并在锅中涂抹均匀。加入打散的鸡蛋，用中火煎熟两面。将蛋卷放在砧板上，切成长条。
6. 在平底锅中煎烤牛肉，直至牛肉表面全部变成金黄色。
7. 在寿司卷垫上铺一张海苔片。将 1/3 的米饭及混合物均匀地涂在整张海苔片上，必要时用手指将其抹匀。
8. 将蔬菜摆成一排，然后再摆一排牛肉，最后再摆一排鸡蛋卷。
9. 掀起寿司垫的一端，卷紧，确保所有配料都塞进去。再次掀起寿司垫，继续卷寿司，不时地用寿司垫挤压和收紧寿司卷。切片上桌即可享用。



鸡蛋乳酪杂谷面包

份量：5人份



主要食材

杂谷面包	200克，每片40克
低脂切达奶酪	80克，每片16克
鸡蛋	5个，每份1个
无盐牛油	80克，每份16克



做法

1. 将杂谷面包的一面朝下，从侧面斜切成两半后，涂上一层薄薄的无盐牛油。
2. 把面包放在中火加热的锅里，烤大约 30 秒左右至浅金黄色。
3. 在另一个平底锅中，用中火融化无盐牛油，然后将鸡蛋打入融化的牛油中。用中火将鸡蛋的两面各煮大约 1 分钟。
4. 在面包的底面铺上鸡蛋，再铺上低脂切达奶酪，最后在上面铺上另一半面包即可食用。

“

鸡蛋和乳酪不仅能提供对脑部健康有益的健康脂肪，同时也能让年长人士保持饱腹感。”

—— Dr. Nurul Yaqeen Mohd Esa,
呼吸内科专科医生



鸡汤

份量：2 升份，适合作为任何汤料食谱的汤底



主要食材

鸡架（包括鸡骨及鸡软骨）	2公斤，去皮去油脂
芹菜	50克，切成4公分长小段
白洋葱	50克，切成大块
百里香 (Thyme)	1克
胡萝卜	50克，切成大块
香菜茎 (Chinese parsley stem)	5克
月桂叶 (Bay leaf)	2片
白胡椒粒	1/2 汤匙
水	3000毫升

备注：1 汤匙等于 10 克



做法

1. 清理鸡架，去除所有油脂。
2. 在一个大锅里装满 3000 毫升水，然后烧开。水烧开后，加入鸡架、芹菜、洋葱、胡萝卜、香菜茎 (Chinese parsley stem)、月桂叶 (Bay leaf) 和白胡椒粒。
3. 用大火烧开后然后转小火继续炖煮。盖上部分锅盖，炖煮至少 4 小时，不时撇去表面浮沫。
4. 用细滤网过滤汤汁，待冷却后放入冰箱冷藏。（您可以将汤汁存放在冰箱里，建议在 2 个月内食用）。

蘑菇酱

份量：2 升份



主要食材

鸡肉酱汁

鸡架	2公斤，去除所有油脂
芹菜	50克，切成4公分长小段
白洋葱	50克，切成大块楔形
百里香 (Thyme)	1克
胡萝卜	50克，切成大块
香菜茎 (Chinese parsley stem)	5克
月桂叶 (Bay leaf)	2片
白胡椒粒	1/2汤匙
番茄酱	250克
大蒜	5克
水	3000毫升
菜籽油 (Canola oil)	10克

蘑菇酱

蘑菇	300克，切片
牛油	270克
面粉	400克
盐	6克
胡椒粉	3克

备注：1 茶匙等于 5 克
1 汤匙等于 10 克



做法

鸡肉酱汁做法（蘑菇酱基础）

1. 将鸡架洗干净，去除所有油脂，然后放入烤箱后，以 180°C 烤 30 分钟，直到变为金黄色。
2. 在大锅中加入菜籽油 (Canola oil)，中火加热。然后加入芹菜，白洋葱，百里香 (Thyme)，大蒜和胡萝卜，炒香。
3. 加入番茄酱和烤过的鸡架。继续用中火翻炒5分钟。
4. 在锅中加水。转直大火，当水煮开后加入香菜茎 (Chinese parsley stem)、月桂叶 (Bay leaf) 和胡椒粒。
5. 转小火将酱汁煮开。盖上部分锅盖，炖煮至少 4 小时，不时撇去表面浮沫。
6. 用细滤网过滤酱汁，冷却后将其放在冰箱中。

蘑菇酱做法

1. 在平底锅中加入 1 汤匙牛油，中火加热，然后加入蘑菇片，煮至金黄色后以备用。
2. 保持中火，将面粉和牛油倒入锅中，煮 1 分钟直到充分混合。
3. 在面粉和牛油混合物中慢慢加入鸡肉酱汁。加入后，逐渐加入剩余的鸡肉酱汁，并不断搅拌，以防酱汁结块。
4. 烹煮蘑菇酱汁约 2 分钟，直至酱汁变稠。加入盐和胡椒调味，即可食用。



关于 双威伟乐 医疗中心

双威伟乐医疗中心 (SMCV) 位于吉隆坡蕉赖双威伟乐城，提供完善第三等级医疗服务，包括专科门诊、体检中心、住院专科护理设施、先进的医疗科技，以及 24 小时急诊服务。

SMCV 的医疗卓越中心致力于为病患提供专科医疗服务。每一个医疗卓越中心都拥有经验丰富的医疗专业人士，并配备数字化的顶尖科技，以确保能为每位患者提供高素质的医疗护理服务。SMCV 的医疗卓越中心包括：妇女与儿童中心、脑科中心、骨科中心以及心脏与肺中心。

SMCV 因其卓越医疗设施、数字化科技创新以及对于联合国所提倡的“净零排放”运动的坚定奉献，使 SMCV 非常荣幸地被公认为一家获奖无数的医疗中心，其当中包括荣获 Frost & Sullivan 评为 2023 年度新兴公司。此医疗中心也在 2022 年全球健康亚太奖中荣获三项殊荣，分别为：亚太区最佳最新医院、亚太区年度最佳妇科服务中心，以及亚太区年度最佳健康体检服务中心。

欲知更多关于双威伟乐医疗中心详情，请参阅：
www.sunwaymedicalvelocity.com.my



SUNWAY
MEDICAL CENTRE®
Velocity • Kuala Lumpur

