

鮮蔬雞肉水餃

91微克葉酸 (23%建議量)

傳統的餃子餡主要是肉，這食譜加蔬菜進雞肉餡裏，不但增添維他命與纖維質，也減少了油量。

用料

60張薄雲吞皮

2磅芥蘭 (或油菜心1磅半)

餡料

1/2 磅去皮去骨雞胸肉，剁茸

1杯小白菜葉，切碎

1/2 杯沙葛或白菜梗，切碎

4隻冬菇，泡軟、去蒂、切丁

1/2 杯黑木耳或雲耳，泡軟、切碎(可免)

1茶匙芝麻油

1/2茶匙鹽

3湯匙粟米粉

1個蛋白

做法：

1. 將所有餡料放在大碗中拌勻。
2. 每張雲吞皮放1小匙餡料後，摺疊捏緊，成餃子。共做60隻餃子。
3. 大鍋裏燒沸10杯水，下餃子，煮至餃子浮出水面，約7至8分鐘，取出待用。
4. 把芥蘭放沸水中灼至熟而脆，約10分鐘，取出。
5. 將6隻餃子配半杯芥蘭放小碗裏供吃。

提議：

包好的餃子可冰凍留後用，煮時不須解凍，可直接放沸水中煮熟。

做10份(每份 = 6隻水餃)

每份營養含量：

熱量：228，碳水化學物：42克，食用纖維：3克，蛋白質：15克，總脂肪：2克，飽和脂肪：0克，反式脂肪：0克，膽固醇：19毫克，鈉：457毫克

香滑鮮果凍

94微克葉酸 (24%建議量)

用料

熟香蕉1條，剝皮

3/4 杯純橙汁

1/2 杯低脂香草味酸乳酪(Vanilla Yogurt)

1/2 杯新鮮或冰凍草莓

做法

1. 香蕉切小塊，與其它用料同放進攪拌器內
2. 蓋緊攪拌器，將用料攪至奶油狀即成果凍
3. 將果凍分別盛在6個小杯內供吃

每份營養含量：

熱量：302，碳水化學物：67克，食用纖維：5克，蛋白質：8克，總脂肪：2克，飽和脂肪：1克，反式脂肪：0克，膽固醇：0毫克，鈉：74毫克

Go Folic!

葉酸簡易食譜

小食

1杯草莓

葉酸：32 微克

熱量：49，碳水化學物：11.7克

食用纖維：3克，蛋白質：1克，總脂肪：0.5克

飽和脂肪：0克，反式脂肪：0克

膽固醇：0毫克，鈉：1.5毫克

1個橙

葉酸：30 微克

熱量：62，碳水化學物：15.5克

食用纖維：3.1克，蛋白質：1.2克，總脂肪：0.2克

飽和脂肪：0克，反式脂肪：0克

膽固醇：0毫克，鈉：0毫克

2湯匙牛油果醬和8塊玉米片

葉酸：4 微克

熱量：178，碳水化學物：19克

食用纖維：3.8克，蛋白質：2.6克，總脂肪：11.2克

飽和脂肪：1.5克，反式脂肪：0克

膽固醇：0毫克，鈉：158.6毫克

Go Folic! is a project of the
San Francisco Department of Public Health
Maternal, Child and Adolescent Health Section
For more info, call 415-575-5677
or email info@gofolic.org



糖酒芥蘭

70微克葉酸(18%建議量)

用料

- 1磅芥蘭
- 1茶匙菜油或橄欖油
- 1/2茶匙姜茸
- 1茶匙糖
- 1湯匙酒
- 1/2杯上湯或低鹽雞湯
- 1/2茶匙鹽

做法：

1. 將芥蘭葉與莖分開，切成2吋小段。
2. 高溫燒熱易潔鑊，下油，旋勻鑊面。
3. 先放芥蘭莖進鑊，略炒，再下芥蘭葉炒。
4. 加姜茸、糖、和酒，同炒。
5. 放上湯，加蓋，焗1分鐘至芥蘭熟而清脆。
6. 加鹽炒拌均勻，即可供吃。

做4份 (每份 = 1/2杯)

每份營養含量：

熱量：77， 碳水化學物：13克， 食用纖維：2克，
蛋白質：4克， 總脂肪：2克， 飽和脂肪：0克，
反式脂肪：0克， 膽固醇：0毫克， 鈉：371毫克

何謂“服用葉酸素”？

葉酸素是一種對所有女性都非常重要的維生素B。

“服用葉酸素”的用意就是您需要攝取足夠的葉酸素和其他維他命B群來促進健康。所有的女性每天都應服用至少400微克 (mcg) 的葉酸素。

葉酸素對少女特別重要。青少年時期和20出頭時，你的身體不斷地轉變，每天製造成千上萬的新細胞。身體用葉酸素來制造這些細胞。

葉酸素 = 秀外慧中

每天服用含有葉酸素的綜合維他命能：

- 是您的頭髮、指甲以及皮膚的質地更好
- 降低患有一些癌症的風險
- 使心臟更健康

如果你懷孕前三個月服用葉酸素，能降低七成嬰兒患有先天缺陷的風險。

上湯豆苗

24微克葉酸 (6%建議量)

用料

- 1茶匙菜油或橄欖油
- 1/2茶匙姜茸
- 1磅豆苗
- 2茶匙酒
- 少許糖
- 1/4茶匙鹽
- 1/2杯上湯或低鹽雞湯
- 1茶匙粟米粉
- 1隻紅辣椒，切碎拌碟用(可免)

做法：

1. 高溫燒熱易潔鑊，下油，旋勻鑊面。
2. 下姜茸，炒香，下豆苗、酒、和糖，一起炒至豆苗僅熟，約3至5分鐘。將豆苗放碟上。
3. 把粟米粉、鹽、和上湯調勻，在鍋內用中火攪拌和勾薄芡，約1分鐘。
4. 把芡汁澆在豆苗上，放上紅辣椒裝飾即可供吃。

做4份 (每份 = 1/2杯)

每份營養含量：

熱量：58， 碳水化學物：8克， 食用纖維：2克，
蛋白質：5克， 總脂肪：3克， 飽和脂肪：0克，
反式脂肪：0克， 膽固醇：0毫克， 鈉：180毫克

攝取葉酸素並非難事

- 每天服用含有400 – 800微克 (mcg) 葉酸素的綜合維他命。
- 或每天早上食用一碗含有400微克(mcg)葉酸素的穀片。(請先查核營養成分表)

您亦可從橙、草莓、酪梨(牛油果)、各種豆類、煮熟的西蘭花、菠菜或甘藍菜，以及有添加營養素的麵包和麵條中攝取葉酸素。

Go Folic! is a project of the San Francisco Department of Public Health, MCAH Unit. This Project was made possible by a grant from the Vitamin Cases Consumer Settlement Fund. Created as a result of an antitrust class action, one of the purposes of the Fund is to improve the health and nutrition of California consumers.

上湯冰豆腐

63微克葉酸 (16%建議量)

用料：

- 4塊硬豆腐，2吋x2吋
(硬豆腐先冰凍過夜或冰凍8小時)
- 4片特瘦火腿，2吋x2吋(總重量5安士)
- 6隻冬菇，泡軟、去蒂
- 1杯低鹽雞湯
- 2杯西蘭花
- 4杯水(灼西蘭花用)
- 少許白胡椒粉

芡汁

- 2茶匙粟米粉
- 1茶匙醬油
- 1茶匙糖
- 1/2茶匙芝麻油

做法：

1. 冰凍豆腐用水沖洗解凍，擠乾水分。每塊切成4片，每片半吋厚，共16片。
2. 在一大碗內將豆腐、火腿沿碗邊間隔排放。中間放置冬菇，灌注上湯進碗內。
3. 大鍋內將水煮沸，置一蒸架在內，盛豆腐、火腿和冬菇的碗放架上，蓋上鍋蓋大火蒸20分鐘後關火取出。
4. 將上湯汁泌出，放鍋中，加芡汁料，中火拌勻勾薄芡。
5. 用一大碟蓋著盛豆腐的碗，將碗反扣取出，材料置碟中待用。
6. 用鍋燒沸4杯水，置蒸架在內，放入西蘭花中火蒸4至5分鐘。
7. 把西蘭花圍豆腐火腿圈拌碟，澆上薄芡即可供吃

做4份 (每份 = 豆腐、火腿各4片，熟西蘭花1/2杯)

每份營養含量：

熱量：183， 碳水化學物：13克， 食用纖維：2克，
蛋白質：18克， 總脂肪：8克， 飽和脂肪：0克，
反式脂肪：0克， 膽固醇：18毫克， 鈉：567毫克