



註冊營養師

Gloria Tse (FB: 註冊營養師 Gloria-Nutri Life)

澳洲註冊營養師及體適能運動教練，
為 NutriLife 營養顧問中心創辦人。
經常在 Facebook 與大眾分享減肥食譜、零食和外出飲食選擇。
反對節食，堅持減磅是食得飽肚食得開心。

牛油果被譽為「超級食物」，在外國更一度掀起熱潮，
在美國加州的超級市場中，牛油果更曾經被搶購一空！
究竟牛油果有什麼魔力？

美肌瘦身 X 增強抵抗力 牛油果多士 4 食

首先牛油果有美肌、去水腫的功效，含有抗氧化營養素、胡蘿蔔素、維他命 C 和 E，可以有效抵抗自由基對皮膚細胞的侵襲，延緩衰老。而且牛油果的鉀質比港人經常吃的香蕉蘋果橙更高，有效排走身體內多餘的鹽分，可以去水腫，趕走「包包面」呢！吃適量的牛油果更有助減磅，皆因含較多脂肪和纖維，令飽肚感更持久，減少食零食的慾望。1/4 個牛油果已經提供多於 1 個細蘋果的纖維，有助預防便秘。使用牛油果去代替平時塗麵包的牛油，熱量更低更有益。

現在正值抗疫時期，不說不知，原來牛油果有助維持免疫力，當中的維他命 E 可抗氧化，減少全身細胞和免疫細胞受破壞；同時亦含有維他命 C，有助白血球運作，抵抗病毒入侵。胡蘿蔔素則有助保持上呼吸道黏膜分泌，抵抗細菌入侵。牛油果益處多多，還能降低膽固醇、延緩記憶衰退、預防黃斑病變和白內障！

不過大家要小心，牛油果熱量並不低，所以千萬不要吃太多！每 60 克牛油果，約 1/2 個細的牛油果，已經有 104kcal。每日進食 1/2 個便以足夠，這樣就可以美肌護心，又可以減肥啦。今次為大家介紹牛油果多士 4 食，將牛油果製成牛油果粒及牛油果醬，方便儲存，可以隨時配多士吃！



牛油果粒多士

雞蛋牛油果粒多士

芝士牛油果醬多士

車厘茄牛油果醬多士

食材：

- 全麥法包 1 條 (切片)
- 乳酪 2 湯匙
- 車厘茄 4 粒 (切片)
- 牛油果 2 個
- 雞蛋 1 隻 (焗熟)
- 洋葱 1/4 個
- 低脂蛋黃醬 2 湯匙
- 芝士碎 15 克
- 檸檬汁 2 茶匙
- 鹽及胡椒 少許

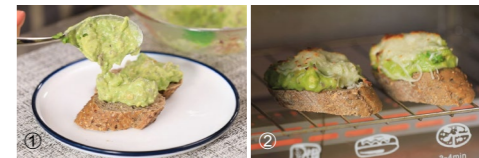
車厘茄牛油果醬多士做法：

- ① 洋葱切碎，將 1 個牛油果刮肉。
- ② 將牛油果肉、洋葱粒、乳酪、少許鹽及胡椒拌勻，壓成牛油果醬。
- ③ 將牛油果醬放上法包片，加上車厘茄片即成。



芝士牛油果醬多士做法：

- ① 將牛油果醬放上法包片，撒下少許芝士。
- ② 放入 200 度的多士爐，焗 4-8 分鐘即成。



牛油果粒多士做法：

- ① 將 1 個牛油果切粒，加入少許鹽、黑椒及檸檬汁拌勻。
- ② 將已調好味的牛油果粒放上法包片即成。



雞蛋牛油果粒多士做法：

- ① 將焗熟的雞蛋切粒。
- ② 將調好味的牛油果粒、雞蛋粒、低脂蛋黃醬拌勻，放上法包片即成。

