

# 「中秋野餐趣 幸福柚健康」食譜卡

衛生福利部 國民健康署 行政院農業委員會農糧署

## 柚香沙拉(素食)

### 特色：

- 富含維生素C (達每日所需)、維生素A、高纖、高鉀。
- 嚴選產銷履歷有機蔬菜，健康飲食無負擔。
- 搭配國產柚子，口感綿密易回甘。

### 食材：

文旦165g、紅蘿蔔20g、蘿蔓心60g、綠捲鬚生菜20g、紅捲鬚生菜20g、聖女番茄40g、紫高麗菜20g。

### 做法：

1. 所有蔬果洗淨、瀝乾、冰鎮，切成適口大小。
2. 將義大利油醋、鹽及黑胡椒粉調勻，做成油醋醬。
3. 在生菜上加入適量油醋醬，拌勻即可。

備註：

可依自己喜愛的口味，加入水煮蛋、熟雞肉、起司等，葷素皆可。

### 調味料：

義大利油醋10g、鹽1g、粗黑胡椒粉1g

### 營養素(一人份)：

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	維生素C(mg)
119	4.2	3.0	24.4	5.9	119.1

本經費由菸品健康福利捐支應

# 柚香五穀米堡(素食)

## 特色：

- 使用五穀米取代部份白米，內餡添加牛肝菌菇、柚子增添風味。
- 添加新鮮蔬菜，讓身體更無負擔。
- 穀類含維生素B1能有助於維持能量正常代謝、含鎂促進身體新陳代謝。

## 食材：

五穀米40g、柚子肉 160g、柚子皮3g、馬鈴薯20g、牛肝菌菇6g、乾香菇2g、山蘿蔔葉40g、紅蔥頭2g、腰果5g。

## 調味料：

醬油少許、胡椒粉少許、五香粉適量、橄欖油少許。

## 做法：

1. 五穀米蒸熟拌涼備用，馬鈴薯去皮蒸7分熟，刨成絲狀，拌入米飯備用。
2. 米飯拌入柚子肉、柚子皮、炒過切碎的牛肝菌菇、乾香菇、簡單調味拌勻。
3. 準備一個約9cm的鐵圈放在煎板上，加入橄欖油、拌好的米堡捏成球狀，放入鐵圈中，再用湯匙將其表面抹平，兩面煎一下。
4. 最後在米漢堡放上洗淨過的山蘿蔔葉，即完成。

## 營養素(一人份)：

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)
307	8.9	8.8	53.4	7.1

# 柚香奶酪(蛋奶素)

## 特色：

- 搭配清香不膩口的柚肉及柚子醬，中和奶酪的甜味，吃起來更健康。

## 食材：

文旦柚100g、鮮奶100g、吉利丁片2g、香草莢1個、檸檬皮6g。

## 做法：

1. 鮮奶加入少許糖隔水加熱至70度
2. 香草莢用刀剖開，取出香草籽，放入上述牛奶中，小火加熱。
3. 溫度稍為下降後刨入檸檬皮1/4顆。
4. 稍待冷卻後裝入適當之容器，覆蓋保鮮膜，置入冰箱冷藏一晚上。
5. 隔天冷卻成形後，加入柚子肉及少許柚子醬即可。

## 調味料：

細砂糖5g、柚子醬3g。

## 營養素(一人份)：

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)
123.5	3.8	3.7	20.6	1.4

# 檸檬鮮果柚子茶(素)

## 特色：

- 加入新鮮柚子食用，搭配檸檬及綠茶，解膩又健康。

## 食材：

柚子肉83g、檸檬片5g、柚子果醬5g、綠茶茶包1包、水 120毫升。

## 做法：

1. 將綠茶茶包加水泡3分鐘。
2. 取柚子切成小塊。
3. 杯中加入柚子果醬、柚子肉、綠茶及檸檬片即可。

## 營養素(一人份)：

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	糖(g)	膳食纖維(g)
41	10.4	3	1.1

# 金月麻醬涼麵(葷、素)

## 特色：

- 選用手工蔬菜健康麵條(山藥麵、蕎麥麵、菠菜麵、紅蘿蔔麵)。
- 膳食纖維豐富、營養多元。

## 食材：

涼麵 120g、紅蘿蔔20g、小黃瓜20g、蛋皮 1片，雞胸肉60g  
(素的去除雞肉，換成豆皮絲(30g))

醬汁：芝麻醬 5g小匙、花生醬 5g、醬油 5g、白醋10g、蒜末 5g、香油 1g、糖1小匙、開水 20ml

## 做法：

1. 小黃瓜洗淨刨絲、蛋皮切成絲備用。
2. 紅蘿蔔洗淨刨絲，放入滾水中燙軟，放涼備用。
3. 雞胸肉洗淨燙熟，剝成絲狀。
4. 將蔬菜麵條放入滾水中，煮滾約3-5分鐘，撈起麵條放入冰水泡一下(約3分鐘)。
5. 涼麵加入小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、雞肉絲，淋上涼麵醬汁完成。

## 營養素(一人份)：

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)
素	425	25.3	15.8	48.5	5.3
葷	444	31.9	15.1	47.2	5.1

# 廣式月餅(葷食)

## 特色：

- 外皮製作時添加南瓜泥和碗豆仁，讓月餅餅皮的質地變得更濕潤。
- 製程中減少糖以及油量的添加，更適合長輩食用。

## 食材：

麵粉15g、南瓜泥5g、碗豆仁5g、綠豆仁20g、鹹蛋黃1/4顆、絞肉0.2g、油蔥酥0.1g、糖5g、奶油7g。

## 做法：

1. 先把鹹蛋黃放入烤盤烤8分鐘取出放涼，並將絞肉炒香備用。
2. 綠豆仁蒸熟後製成綠豆沙加入糖以及奶油和入絞肉中，做成內餡。
3. 把烤好的蛋黃切成4等份，用內餡包起來揉成圓形。
4. 將南瓜，碗豆仁蒸熟並加入麵粉，製成月餅餅皮。
5. 最後將外皮包裹內餡，並轉180度烤箱烤15分鐘。

## 營養素(一人份)：

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)
210	7.1	7.4	31.6	4.0