

活力健康蔬食

豆類

每日1.5~3碗

黃豆製品、皇帝豆、紅豆、綠豆、扁豆等，是蛋白質來源。



一般蔬菜類

每日2~3 小碟

各種顏色蔬菜、菇類、瓜類等。



高鈣、高鐵蔬菜

每日1~2小碟

莧菜、紅鳳菜、芥藍、綠豆芽、油菜、秋葵、海帶等。



堅果種子類

每日3~8大匙的

種子、花生、腰果、葵花子、芝麻等，或3~8茶匙的植物油。



全穀根莖類

每日2~4碗

糙米、小米、地瓜、全麥麵包等，是能量、維他命B群的重要來源！



水果類

每日2~4碗

選擇當季水果

春越 捲南生



材料：越南米紙、泡菜、烤過油豆腐、九層塔、生菜、花生粉。

作法：準備一個大淺碗，盛水。拿出一片米紙，在盛水的碗中將米紙沾濕。平均沾濕後，放到大盤子上，將不同食材擺在米紙上，撒上花生粉，捲起即可。

慕巧 斯克力



材料：熟酪梨半顆、黑巧克力（大約50g或一大片）、水果。

作法：將一大片黑巧克力撥成小塊，放入碗中隔水加熱直到融化。將酪梨剝皮、放入果汁機，再將融化的巧克力放入果汁機。打勻即可。撒上藍莓、草莓或其他水果一起享

湯甜 麵菜根



材料：甜菜根、牛蒡，切成滾刀邊、一大匙熟的黑豆、紅豆、薏仁、腰果。八角兩個、蓮子20顆、低鹽醬油、茯苓、芡實。

作法：將所有材料放入壓力鍋，大火加壓後，轉小火燉煮15分鐘。最後放入熟麵條、加上低鹽醬油調味即可。

桃佛 粥手核



材料：糙米一杯、佛手瓜一顆、高麗菜1/4顆、南瓜、胡蘿蔔、核桃少許。

作法：將蔬菜、糙米洗淨，蔬菜與瓜類切小塊。把以上食材放入電鍋，加入1000cc水，外鍋加1.5杯水，開關跳起再燉5分鐘。盛碗，撒上少許鹽，一茶匙橄欖油，及剝碎的核桃。

蔬食飲食， 你吃對了嗎？

算算看～您的健康有幾分呢？

2

我用的食材，大部份來自台灣而且盡量選擇當季的。

1

油炸食物、素料？一週吃1、2次就很多了吧。

1

洋芋片、糕餅、飲料是偶爾跟朋友一起享受的食物，平常少碰。

2

每天會花10~15分在太陽底下走走，確保維他命D的攝取。

2

有定時從補充劑攝取維他命B12。不是每樣發酵食物、海藻類都一定會有B12。

1

烹飪時，會盡量用香草、香菜、九層塔、檸檬、醋.....等來減少醬油與鹽的用量。

1

沒事多喝水.....一天有喝到八杯！

加加看！滿分10分。