



我的健康食譜

My healthy recipe



創作理念



擁有良好的飲食習慣是維持健康的身體最佳辦法，尤其近年疫情當道，停課期間使要在校外食的日子減少，我也能吃到自煮、少油鹽且營養均衡的健康美食。這本食譜紀錄了幾道自創的家常菜與我常做的簡易飯後甜點，透過手作的溫度，讓被疫情困在家的我能「宅出好食光」，寫下全家的療癒時光。

自煮好處多

重新審視居家保健及健康概念，以簡單食材做出無負擔又美味的創意料理!

- 吃得健康又省錢 → 食材新鮮親自把關 調味健康
- 提升生活品質 → 做菜過程隨心所欲 輕鬆又療癒
- 分享心意 → 親自做一道料理給愛的人有滿滿的成就感

食譜目錄



- P.2 阿公牌少油煎肉圓
- P.3 減糖版英式斯康
- P.4 低熱量金牛角麵包
- P.5 無糖自製優格



阿公牌 少油煎肉圓



Ingredients



肉圓粉 2400 g
瘦肉切角 2斤
筍子切角 2斤
香菇 30朵
油蔥酥 些許
醬油 150ml
酒 15 g
香油 45 g
胡椒粉 2小匙

肉料

procedure

TOTAL TIME: 1HR 30MIN

1. 將肉料調味煮熟後放涼
2. 肉圓粉2000g+等比例水，攪拌均勻
3. 加入肉圓粉400g+4000g沸水不斷攪拌，成半生熟乳白色粿漿
4. 準備淺碗先抹上一層油，再把調好的粿漿鋪上一層放入適量內餡
5. 將粿漿包裹填滿整個餡料上層
6. 用大火蒸15min
7. 放涼後括棒沾少許油脫模
8. 食用前低溫用少量油煎至肉圓表皮微酥



健康小秘訣



想吃酥酥脆脆的炸肉圓又怕負擔太大嗎？只要把油炸的步驟換成「少油慢煎」就可以品嚐到相似的美味！
如果你總是覺得外面賣的肉丸餡料太少，那就快來動手試試我阿公的獨家肉料配方吧，塞好塞滿，一飽口福！

心得分享

我喜歡湊上去跟阿公一起做肉圓，從備料開始就藏有許多學問，阿公試驗了許多次，調配麵粉、地瓜粉與在來米粉的比例，讓肉圓皮的Q度剛好。肉餡部分更是用料實在，筍角、香菇、豬肉末先炒香後再包入肉圓中一起蒸熟。

阿公阿嬤對美食很講究，希望我們吃的健康開心，讓肉圓蘊藏著愛的味道。我永遠無法忘懷，那種香香、酥酥、軟軟、QQ的溫暖，從口中融入的嚼勁與香氣，是記憶中幸福的滋味！

減糖版 英式司康



Ingredients



- 低筋麵粉 300 g
- 泡打粉 9 g
- 糖 30 g
- 鹽 0.5小匙
- 冰奶油 60 g
- 牛奶 120 g
- 優格 30 g
- 雞蛋1顆



procedure

TOTAL TIME: 1HR 10MIN

- 1.大碗裡放入低筋麵粉、泡打粉、糖、鹽（全需過篩），將冰過的奶油以指尖搓入乾粉裡混合，直到形成砂質的小碎粒
- 2.加入一顆全蛋以刮刀拌勻，並分2-3次加入牛奶，直到形成黏糊且粗糙的質地
- 3.拿出麵糰覆蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏40分鐘
- 4.將麵糰放至桌面上，兩面灑上麵粉，開始疊壓，對半切疊，重複6次(不需揉的太均勻，可增加層次感)
- 5.以桿麵棍把表面桿平，厚度大約2-2.5公分，以模具壓出造型麵糰
- 6.表面刷上蛋液，放入烤箱，200度烤20min



健康小秘訣



減少糖吃起來輕鬆無負擔!

覺得不甜吃不下去的，也可以加入少許蜂蜜提味，不僅增加內餡濕潤口感，也能更健康~想試試不同口味也可以放不同的茶包，記得選用無糖的唷!!

心得分享

和家人們在閒暇之餘一起製作健康又美味的手作甜點，是我最開心、也最放鬆的時刻!尤其是小斯康出爐時的香味撲鼻，不僅能告慰彼此的用心，在看見成果十分成功時的興奮，更能帶來滿滿的成就感!

暑假的周末我與兄弟姊妹們一起製作減糖司康麵包，從分工、支援、水分和麵粉的比例拿捏，彼此討論樂趣無窮，分享成品給長輩們品嚐時也有滿滿的幸福感，推薦你在閒暇之餘動手做做，療癒辛苦生活的一周~



金牛角麵包



Ingredients



高筋麵粉200 g

低筋麵粉100 g

即溶酵母1 g

泡打粉1/4小匙

奶粉15 g

起司粉10 g

雞蛋50 G(1個)

水90 g

無鹽奶油30 g

蛋黃1個

白芝麻1小匙

奶油100 g(隨易刷)

A part

B part

健康小秘訣



金黃的外皮和有嚼勁兒的麵皮有特別的口感，外面市售的牛角比較甜，香料口味比較重，這個配方**無糖鹽**，**低油低熱量**，也可以依照自己喜愛而調整口味，省時又省力容易上手的食譜非常適合忙碌的你!

心得分享

每當在讀書、運動後，想要來點抒壓的甜點時，就會令我思念最會手做麵包甜點的外婆。最具健康理念的外婆，常常倡導少油少鹽少糖的飲食觀念，因此吃再多也很安心，不會胖啦~ 😊

外婆教我這個省時省力又簡單的甜點，簡直完美符合我的需求呀~每當忙碌緊張的課業及運動消耗體力時，想吃的開心又要維持體重，簡單又健康的金牛角麵包，榮登的我最佳療癒時光!



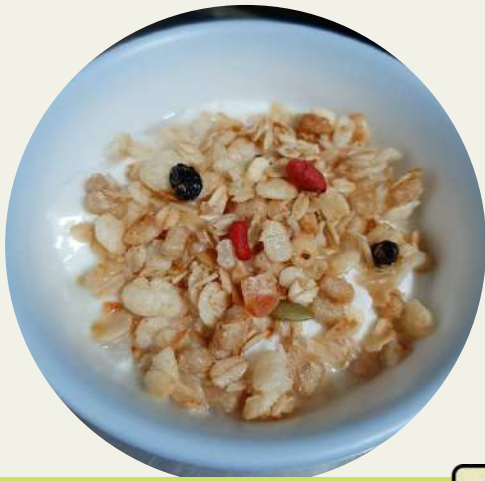
procedure

TOTAL TIME: 45 MIN

1. 將A part依序加入揉成麵糰
2. 加入無鹽奶油，靜置20 min
3. 輕揉麵糰成圓形，均分八等分扇形後將麵糰擀平，輕捲麵皮塑型成牛角狀。
4. 放入烤箱，190度烤20 min
5. 烤10 min時取出刷上蛋黃液於表面
6. 繼續放入烤箱十分鐘，再刷一次蛋液、灑少許芝麻，使牛角表面呈金黃光滑狀
7. 再次放入烤箱利用餘溫靜置5分鐘，取出後靜置於鐵架上放涼



無糖自製優格



健康小秘訣



市售優格通常會添加較多的糖份來增加風味，這個食譜**完全不需要加糖**唷!非常適合減重族的需求。

可以搭配著**當季水果**與**麥片穀物**一起吃，健康又美味!

心得分享

只要準備小盒優格和全脂牛奶，就可以利用家中電鍋保溫養菌，製作好吃又營養的優格。步驟簡單又容易，廚房新手也可以輕鬆駕馭呀!

但是要特別注意養菌的溫度與時間，所使用的器具也必須先以沸水或酒精消毒殺菌，以免雜菌污染，抑制原本優格中好菌的生長，反而得不償失!



◀ 容器要消毒並吹乾

Ingredients



- 市售原味優格100 g
- 全脂牛奶500ml
- 綜合穀物少許

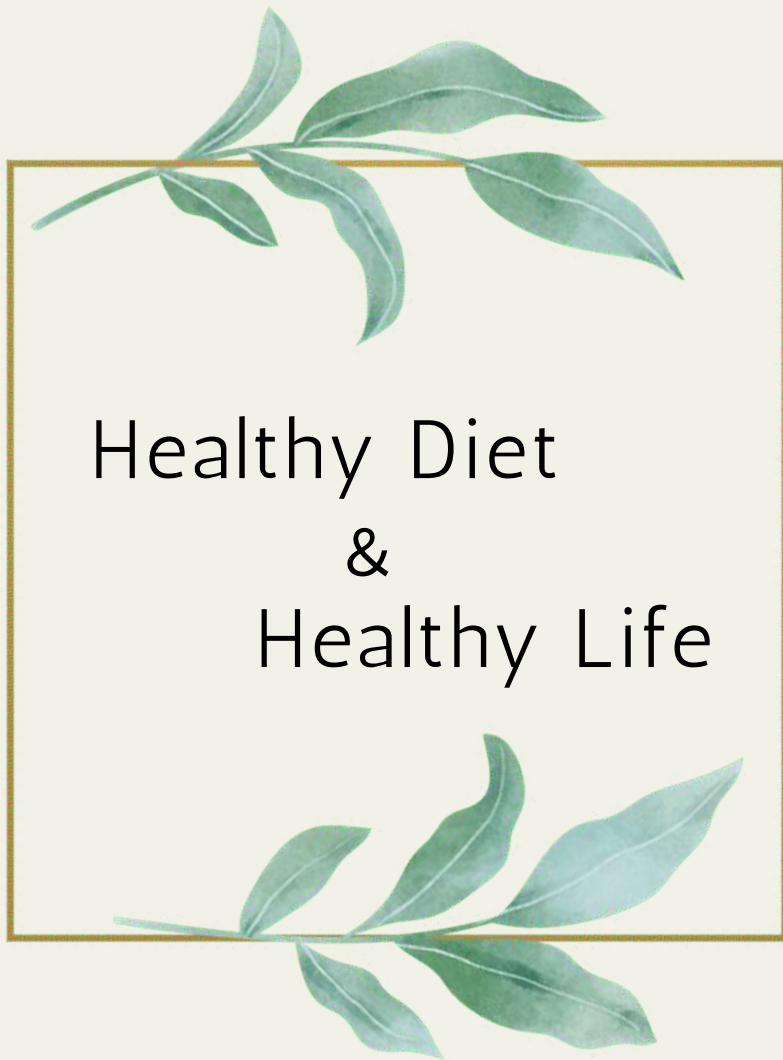


procedure

TOTAL TIME: 8HR 10MIN

- 1.市售原味優格全部倒入玻璃罐
- 2.加入全脂牛奶500ml攪拌均勻
- 3.放入電鍋調至保溫
- 4.靜置8hr即可食用





Healthy Diet
&
Healthy Life