

新北四季好食材 低油脂
銀髮族高血脂食譜
幸福健康好美味





請你跟我這樣吃

擺脫高血壓人生，從今天起！／ 6

一、認識血脂／ 6

二、什麼是高血脂呢？／ 6

三、高血脂有哪些症狀？／ 7

四、高血脂的成因？／ 7

五、我是高血脂危險族群嗎？看懂健康檢查中的高血脂相關數值／ 7

高血脂症的飲食原則／ 9

春季食譜 新北四季好食材 - 春季／ 12



週一食譜／ 14

早餐：牛奶燕麥粥・涼拌豆腐

午餐：五穀飯・苦瓜鑲肉・紅麴杏鮑菇・涼拌木耳・玉米濃湯 甜點：薑汁豆花

晚餐：黃豆飯・香煎秋刀魚・洋蔥炒蛋・開陽白菜・味噌豆腐湯・芭樂

週二食譜／ 17

早餐：全麥鮭魚三明治・高纖豆漿

午餐：薏仁飯・清蒸鮭魚・芹菜炒豆皮・清炒豆苗・黃瓜排骨湯 甜點：仙草奶凍

晚餐：糙米飯・白灼肉片・麻婆豆腐・柴魚韭菜・山藥雞湯・小番茄

週三食譜／ 20

早餐：烤番薯・養生黑豆漿

午餐：陽光南瓜飯・香滷雞腿・彩椒炒豆干・清炒菠菜・海帶芽蛋花湯 甜點：杏仁豆腐

晚餐：雜糧飯・西湖醋魚・苦瓜炒丁香魚・燙地瓜葉・蘿蔔蛤蠣湯・香蕉

週四食譜／ 23

早餐：雜糧饅頭・低糖芝麻豆漿

午餐：糙米飯・清蒸檸檬魚・木須炒肉絲・蒜炒高麗菜・番茄豆腐湯 甜點：冰糖銀耳湯

晚餐：五穀飯・咖哩豬肉・芹菜炒豆干・塔香茄子・銀魚莧菜湯・蘋果

週五食譜／ 26

早餐：地瓜堅果三明治・熱拿鐵

午餐：金黃番薯飯・鹽烤竹筴魚・韭菜花炒豬肝・清炒茭白筍・冬瓜肉片湯

甜點：桂圓蓮子湯

晚餐：燕麥飯・乾煎豆腐・蛤蠣炒絲瓜・清炒青江菜・黃豆芽雞絲湯・柳丁



週六食譜／ 29

早餐：樂活南瓜煎餅・低脂優格

午餐：胚芽米飯・黑胡椒牛柳・番茄炒蛋・蒜炒四季豆・百菇湯 甜點：芋香西米露

晚餐：紅豆飯・糖醋排骨・芹菜炒魚片・蒜炒空心菜・鳳梨苦瓜湯・奇異果

週日食譜／ 32

早餐：養生蔬菜捲・低糖優酪乳

午餐：蕎麥麵・洋蔥豬排・銀芽干絲・涼拌牛蒡絲・柴魚昆布湯 甜點：紅豆湯

晚餐：香Q白飯・香煎白帶魚・青椒炒肉絲・清炒花椰菜・香菇雞湯・葡萄



夏季食譜 新北四季好食材 - 夏季 / 36



週一食譜 / 38 早餐：鮭魚吐司・脫脂牛奶
 午餐：地瓜飯・青蔥蛋・紅棗栗子雞・牡蠣豆腐湯・清炒薑絲菠菜・火龍果
 甜點：洛神花茶凍
 晚餐：糙米飯・芋頭塊肉絲・清蒸鱸魚塊・開陽絲瓜・鳳梨苦瓜雞湯・芒果

週二食譜 / 41 早餐：全穀雜糧饅頭・無糖豆漿
 午餐：紅麴飯・檸檬烤鮭魚・百合西芹清炒軟絲・魷仔魚莧菜羹・甜菜根羅宋湯・酸奶
 奇異果・芒果
 甜點：仙草茶
 晚餐：糙米飯・燴百菇・清蒸蒜頭蝦・白果雞肉燻綠竹筍・何首烏大骨湯・蘋果

週三食譜 / 44 早餐：蔬果山藥飲
 午餐：天然十穀飯・蛤蠣蒸蛋・宮保蝦球・涼拌茄子・皇帝豆杏鮑菇湯・哈蜜瓜・荔枝
 甜點：養生紫米粥
 晚餐：南瓜飯・醬瓜瘦絞肉・紅麴燴三菇・清蒜地瓜葉・碧綠鮮貝湯・葡萄

週四食譜 / 47 早餐：全麥吐司・水煮蛋・低脂牛奶
 午餐：地瓜飯・檸檬秋刀魚・綠竹筍炒肉絲・茼蒿炒絲瓜・人蔘枸杞土雞湯・
 芭樂・火龍果
 甜點：黑糖檸檬愛玉
 晚餐：堅果烤飯糰・咖哩雞丁・洋蔥炒蛋・和風水果沙拉・香菇金針湯



週五食譜 / 50 早餐：菠菜芋頭南瓜燕麥粥
 午餐：紫米飯・紅酒燉牛肉・番茄炒蛋・三色花椰菜・香菜鱸魚湯・香蕉・水梨
 甜點：紅豆西米露
 晚餐：鯉魚涼拌烏龍麵・紅燒嫩豆腐・開陽胡瓜・涼拌牛蒡絲・蘋果雞塊湯・水梨

週六食譜 / 54 早餐：燕麥南瓜粥
 午餐：南瓜飯・和風烤鴨肉片・海鮮燉芋頭・鳳梨炒木耳・薑絲菱角冬瓜湯・香瓜
 甜點：牛蒡茶凍
 晚餐：滿漢全瓜揪片・蘋果・香蕉



週日食譜 / 56 早餐：黃金杏麥飲
 午餐：糙米飯・四季豆雞肉絲・蒜蓉明蝦・涼拌小黃瓜・豬肝湯・香蕉
 甜點：什錦米苔目
 晚餐：南瓜飯・核桃雞片・青豆拌蝦仁・醬醋綠竹筍・元寶牛蒡清湯・木瓜

秋季食譜 新北四季好食材 - 秋季 / 60



週一食譜 / 62 早餐：肉排三明治
午餐：地瓜飯・花椰菜炒蛋・涼拌小黃瓜・木須炒肉・滷豆干・蘋果
甜點：番薯芋圓湯
晚餐：糙米飯・雪菜燒黃魚・蠔油芥蘭・醬爆高麗菜・羅宋湯・柿子

週二食譜 / 65 早餐：白饅頭・豆漿
午餐：小米粥・蔥爆肉片・銀芽雞絲・燙大陸妹・炒空心菜・芭樂
甜點：蘇打餅乾
晚餐：糙米飯・紅醬滷牛肉・莧菜魷仔魚・蒜味海帶絲・玉米筍炒百菇・水蜜桃

週三食譜 / 68 早餐：蔥油餅・低脂牛奶
午餐：紅豆飯・紅燒豬腳・滑蛋豆芽菜・開陽白菜・燙秋葵・百香果
甜點：愛玉
晚餐：南瓜粥・粉蒸排骨・紅燒冬瓜・什錦燴菇・燙綠花椰菜・葡萄



週四食譜 / 71 早餐：蘿蔔糕・豬肉干・低脂牛奶
午餐：地瓜飯・玉米炒肉末・燙地瓜葉・韭菜炒豆芽・蘑菇濃湯・芭樂・水蜜桃
甜點：黑糖檸檬愛玉
晚餐：茄汁蛋包飯・水煮青花菜・精力蔬菜湯

週五食譜 / 74 早餐：玉米蛋餅
午餐：紫米飯・紅燒秋刀魚・金針菇炒絲瓜・海帶滷蘿蔔・冬瓜湯・香蕉
甜點：綠豆沙
晚餐：糙米飯・橙香雞排・洋蔥炒豆干・香菇炒菠菜・筍片湯・水梨

週六食譜 / 77 早餐：吐司夾蛋・低脂牛奶
午餐：南瓜飯・煎檸檬雞排・豆干炒莧菜・涼拌芝麻牛蒡絲・絲瓜湯・葡萄
甜點：白木耳蓮子汁
晚餐：糙米粥・糖醋魚・火腿炒蘆筍・燙青江菜・海帶湯・蘋果



週日食譜 / 80 早餐：餐包・低脂牛奶
午餐：五穀飯・鮪魚蒸蛋・蒜香四季豆・肉末茭白筍・紅燒茄子・水蜜桃
甜點：菱角湯
晚餐：紅豆飯・蔥爆豬肉絲・香菇炒絲瓜・涼拌秋葵・番茄湯・芭樂

冬季食譜 新北四季好食材 - 冬季 / 84



- 週一食譜 / 86** 早餐：醬滷蘿蔔・水煮蛋・紅燒豆腐・山藥粥
 午餐：炒包心白菜・炒大黃瓜・蠔油雞腿・玉米排骨湯・麥角飯
 甜點：紫米桂圓粥
 晚餐：炒青江菜・豌豆苗炒蝦仁・照燒鮭魚・茭白筍雞湯・糙米飯・香蕉
- 週二食譜 / 89** 早餐：燕麥南瓜豆漿奶・蒸地瓜
 午餐：和風柴香菠菜・洋蔥炒肉絲・豆醬蒸豆腐・山藥排骨湯・紅蘿蔔飯
 甜點：小米甜粥
 晚餐：蒜香雙花・毛豆雞丁・韓味泡菜炒肉片・絲瓜湯・五穀飯・小番茄
- 週三食譜 / 92** 早餐：茭白筍鹹稀飯
 午餐：芥味杏鮑菇・脆炒三蔬・腐乳蒸軟排・香甜南瓜飯・紫菜蛋花湯
 甜點：桂圓地瓜湯
 晚餐：美白薏仁飯・彩椒炒牛肉・魚香茄子・蘑菇炒菠菜・薑絲蛤蜊湯・椪柑
- 週四食譜 / 95** 早餐：菠菜小魚粥
 午餐：鳳梨蒸魚片・日式涼拌洋蔥・西芹炒雞柳・海帶芽味噌豆腐湯・香Q紫米飯
 甜點：米苔目甜湯
 晚餐：蠔油香菇燴青江・山藥燉雞塊・炒空心菜・蒜茸蒸蝦・和風雙菇飯・蘋果
- 週五食譜 / 98** 早餐：奇異果全麥吐司・低脂牛奶
 午餐：蒜味高麗菜・涼拌什錦包心白菜・紅燒茄香雞腿・高纖燕麥飯・木須肉絲湯
 甜點：水果薏仁粥
 晚餐：酸甜小黃瓜・蒜香鮮菇油菜・破布子蒸魚・香芋飯・蘿蔔排骨湯・葡萄
- 週六食譜 / 100** 早餐：玉米雞肉粥
 午餐：椒香豆芽・粉蒸排骨・山藥粥・麻醬蘆筍
 甜點：蓮藕糊
 晚餐：什錦白菜羹・炒四季豆・海帶排骨湯・甜豆莢炒花枝・地瓜飯・木瓜
- 週日食譜 / 104** 早餐：菠菜炒蛋・糙米粥・燙地瓜葉
 午餐：黑胡椒香炒雞丁・黃金玉米飯・鮮茄雞湯・豆酥鱈魚・香菇燴絲瓜
 甜點：麥片豆漿粥
 晚餐：栗子炊飯・炒芥蘭菜・麻婆豆腐・橙汁肉片・鮮菇湯・奇異果

請你跟我這樣做
 遠離高血脂有五招 / 107

參考資料表



擺脫高血脂人生，從今天起！

血液中的膽固醇和三酸甘油脂，是身體中主要的脂肪成分，是細胞結構組成、產生能量與製造許多重要物質的原料。除了飲食可以取得，肝臟也可以製造身體所需的膽固醇。運載這些脂肪的「脂蛋白」發生異常時，會產生異常濃度的血脂肪成分，就叫血脂肪異常。通常，血中總膽固醇、三酸甘油脂、低密度脂蛋白膽固醇偏高或高密度脂蛋白膽固醇偏低，才是教人擔心的血脂肪異常。

一、認識血脂：

1. 血清中所含的脂質簡稱血脂，主要包括膽固醇、三酸甘油脂、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。
2. 高密度脂蛋白（HDL）：就是所謂的「好膽固醇」，在血管內扮演清道夫的角色。
3. 低密度脂蛋白（LDL）：含有大量膽固醇而且體積小，容易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化，就是「壞膽固醇」過多，在血管壁內皮細胞損傷或功能失常時，就有機會滲進血管壁，進一步形成動脈硬化，血管可能就會阻塞，致命的心臟病就跟著來。

二、什麼是高血脂呢？

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油脂濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。血液中的脂肪濃度越來越高，將加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。血脂過高者將伴隨著形成脂肪肝，長期將演變成肝硬化。



三、高血脂有哪些症狀？

初期並無明顯的症狀。如果沒有治療，會造成動脈粥狀硬化，甚至於動脈狹窄阻塞，而影響重要器官的血液供應。

四、高血脂的成因？

脂蛋白的代謝異常，主要由遺傳基因控制。飲食中攝取過多的熱量、飽和脂肪或碳水化合物，過量飲酒、缺乏運動與肥胖也會造成。有些疾病或藥物亦會引起血脂異常，如糖尿病、慢性腎衰竭等。

五、我是高血脂危險族群嗎？ 看懂健康檢查中的高血脂相關數值



項 目	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇	宜低於 200 mg/dl	200 - 239 mg/dl	高於 240mg/dl
三酸甘油脂	宜低於 200 mg/dl	200 - 400 mg/dl	高於 400mg/dl
低密度脂蛋白	宜低於 130 mg/dl	130 - 159 mg/dl	高於 160mg/dl
高密度脂蛋白	宜高於 60 mg/dl	40 - 59 mg/dl	低於 40mg/dl

擺脫高血脂症的飲食原則

對於初次發現血脂異常的個案，在開始藥物治療之前，最起碼應有 3-6 個月的加強飲食治療。藥物治療必須配合飲食治療，而不是取代。由於攝取過多的飽和脂肪酸、膽固醇和熱量，會造成血液中膽固醇的濃度增加，飲食治療的目的即是去除這些因素，並養成健康的飲食習慣，進而維持良好的營養狀態。

高膽固醇血脂症的長者，應多注意

1. 維持體重，切忌肥胖

2. 控制油脂攝取量

- (1) 少吃油炸、油煎或油酥的食物。
- (2) 動物性食物宜去皮；例如：豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- (3) 減少紅肉類攝取；例如：豬肉、牛肉、羊肉，食用時盡量選擇瘦肉。
- (4) 肉類脂肪含量多寡之比較：豬肉 > 羊肉 > 牛肉 > 去皮鴨肉 > 魚肉（不含魚腹肉） > 去皮雞肉。



3. 慎選烹調方式

宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒、燉、滷等低油式；並可利用天然食材及刺激性較小的調味品調味（例如：糖、醋、花椒、八角、蔥、薑、蒜、茴香、香椿、九層塔、五香）。

4. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者，少用飽和脂肪酸高者及反式油脂

- (1) 單元不飽和脂肪酸高者：橄欖油、苦茶油、高油酸紅花籽油、花生油、麻油…
- (2) 飽和脂肪酸高者：豬油、牛油、雞油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油…
- (3) 反式油脂高者：氫化油、酥油、人造奶油、乳瑪琳…

5. 多選用含高纖維的食物

例如：

- (1) 全穀類（例如：糙米、燕麥、薏仁…）。
- (2) 未加工乾豆類（例如：紅豆、綠豆、黃豆、黑豆…）。
- (3) 蔬菜類及適量的水果類。



6. 少吃膽固醇含量高的食物

例如：豬腦、內臟類（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵…。
若血膽固醇過高，則每週以不超過 2-3 個蛋黃為原則。



7. 儘量少喝酒

8. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動以及壓力調適

超級變變變！讓我們用正確烹調方法以降低食物中的脂肪量

食物名稱	可以改變成……
炒飯、油飯	白飯、糙米飯、粥、壽司、飯糰
煎豬排、炸豬排、梅干扣肉、炸獅子頭	烤豬排、粉蒸里肌、蒜泥里肌、滷里肌肉
蔥爆牛肉、蠔油牛肉	烤牛肉串、紅燒牛肉、牛肉羹、滷牛腱、燻牛肉片、牛肉燉蘿蔔
炸雞腿、炸雞排、鹽酥雞	烤雞、涼拌扣三絲、紅燒雞腿、滷雞腿、醉雞、白斬雞
荷包蛋、炒蛋	滷蛋、蒸蛋、白煮蛋、雞蛋豆腐、蛋花湯
炸魚片、炸魚排	魚湯、清蒸魚、燉魚、紅燒魚
炸臭豆腐、麻婆豆腐	豆腐湯、皮蛋豆腐、涼拌豆腐、蒸豆腐
炒高麗菜、乾煸四季豆	泡菜、辣白菜、素菜捲、滷白菜、豆瓣高麗菜

脂肪隱身術－你知道脂肪分成可見及不可見兩大類嗎？

可見的脂肪：用肉眼就可以看到的脂肪部分。

如牛肉中分布白色條紋的部分即為脂肪。例如：肉類：肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮等；還有油脂類：奶油、牛油、豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油等。



不可見的脂肪：通常藏在一些平常看不到的地方。

五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、燒餅、蛋糕、沙其瑪、綠豆糕。

奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。



魚、肉、蛋類：香腸、火腿、熱狗、蛋黃、家禽家畜肉、肉酥、魚卵。

豆類：麵筋泡、油豆腐、豆腐泡。



水果類：酪梨、橄欖、椰子肉。

油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬。

堅果類：瓜子、腰果、開心果。



其他：油炸食品、油條、炸雞、薯條。



隱藏性油脂的食物：貢丸、花生米、加工乳酪、開心果、腰果、瓜子……等等，以及各種調味料。



春天 美食



新北市淡水情人橋

新北四季好食材 - 春季

山藥



山藥含有大量的黏蛋白，是一種多醣蛋白質的混合物，可以防止脂肪沉積在血管上，阻止動脈粥樣硬化過早發生。

含有豐富的纖維質、膠質與酵素，以及維生素A、C、蘋果酸、檸檬酸、胡蘿蔔素、茄紅素等營養素，熱量低又具有飽足感，纖維質可促進腸胃蠕動、吸附腸道中多餘的脂肪，降低膽固醇。

番茄



蘋果



蘋果含有豐富的纖維素、果膠、維生素B、C、胡蘿蔔素、蘋果酸、檸檬酸、單寧酸及磷、鈣、鐵、鉀、鈉、鋅等營養素。纖維素與果膠能促進腸道蠕動、排解便秘的問題，果膠還能有效降低膽固醇。

蛤蜊



蛤蜊含有蛋白質、維生素 B12、E、鈣、磷、碘、鐵、鎂、鋅、鉀、銅、牛磺酸等豐富的營養成分。牛磺酸能有效降低血液中的膽固醇，預防動脈硬化等疾病。

白帶魚含有豐富的蛋白質、維生素 A、B1、B2、D、鉀、鈣、磷、鎂及不飽和脂肪酸、DHA 等營養素。不飽和脂肪酸具有降低膽固醇的作用，對於冠心病和腦梗塞的防治很有幫助。

白帶魚



奇異果



含有維生素 C、鎂、鉀、鈣以及纖維質、果膠、肌醇、精胺酸等營養素。維生素 C，具有養顏美容、促進消化、增強免疫力及降低膽固醇的作用；還含有豐富的膳食纖維，具有促進腸道蠕動的作用，改善便秘的情形。



週一

1 人份營養成分

醣類：239 公克	脂肪：60 公克
蛋白質：79 公克	熱量：1812 大卡

4 人份菜單

早餐

牛奶燕麥粥

材料 燕麥 160 公克、米 120 公克、低脂鮮奶 960cc。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 將燕麥和白米洗淨備用。2. 牛奶倒入鍋中，快滾開時加入燕麥和白米。3. 煮好後加入糖即可食用。



涼拌豆腐

材料 家常豆腐 4 盒 (440 公克)、蔥花 10 公克、蒜末 10 公克。

調味料 蠔油 8 湯匙、香油少許。

作法 將市售買來的涼拌豆腐以開水洗一下，放於盤上以小刀劃幾刀方便取用，撒上蔥花後將所有調味料淋上便可食用。

午餐

五穀飯

材料 黑米 40 公克、蕎麥 60 公克、薏仁 60 公克、糙米 60 公克、小米 60 公克。

作法 將五穀米洗淨並浸泡 2-3 小時，入電鍋煮熟後即可。



苦瓜鑲肉

材料 苦瓜 1 條 (400 公克)、豬絞肉 180 公克、蔥 15 公克、太白粉適量、高湯 350cc。

調味料 醬油適量、鰹魚粉少許、香油適量、白胡椒粉適量。

作法 1. 將蔥切成蔥花備用。2. 豬絞肉依序加入醬油、蔥花、白胡椒粉、香油、鰹魚粉、太白粉拌勻備用。3. 將苦瓜洗淨後切成三塊，苦瓜內層抹上少許太白粉後，每塊苦瓜包入絞肉。4. 將做好的苦瓜鑲肉，入鍋蒸 12-15 分鐘，高湯勾薄芡淋上即可食用。

紅麴杏鮑菇

材料 杏鮑菇 400 公克、蔥段 30 公克、蒜頭 50 公克、薑片 100 公克、橄欖油 2 茶匙、水 200cc。

調味料 紅麴醬 2 湯匙、糖 1 湯匙、蠔油 1 茶匙、醬油膏 1 湯匙、香油 1 茶匙、紹興酒 2 湯匙。

作法 1. 將杏鮑菇切開但不切斷，再切成段狀。2. 起油鍋，將蒜頭、薑片炒至金黃色。3. 再放入蔥段、杏鮑菇炒香，並調入紅麴醬、蠔油、醬油膏、水及糖後，煨煮 5 分鐘至湯汁收乾。4. 最後加入紹興酒調香氣，即可盛盤食用。



涼拌木耳

材料 黑木耳 200 公克、蔥 2 支、蒜末 10 公克、鹽末 5 公克。

調味料 醬油 3 茶匙、鹽 1/2 茶匙、糖 2 茶匙、香油 2 茶匙、醋少許。

作法 1. 黑木耳洗淨並剪去蒂頭較粗的部份，再切成絲後入滾水中汆燙 5 分鐘。2. 蔥、鹽、蒜切成末備用。3. 將汆燙完成的木耳倒入乾淨的攪拌盆中，加入所有調味料拌均勻，盛盤後撒上蔥花即可食用。



玉米濃湯

材料 玉米醬 1 罐、雞湯塊 1 塊、雞蛋 1 顆、水 800cc。

調味料 白 / 黑胡椒粉適量、鹽少許。

作法 1. 取一湯鍋，將玉米醬罐頭、雞湯塊，加入水攪拌均勻。2. 煮滾之後，打入蛋花。3. 起鍋前以白 / 黑胡椒粉、鹽調味，即可食用。



薑汁豆花

材料 手工豆花 4 碗、嫩薑泥 2 湯匙、杏仁片少許。

調味料 冰糖 2 湯匙。

作法 1. 把薑磨成泥後備用。2. 將薑泥、冰糖加入水鍋中煮滾後，以湯匙舀手工豆花再入鍋煮熟。3. 盛碗後撒上杏仁片即可（隨喜好）。

晚餐

黃豆飯

材料 黃豆 80 公克、米 280 公克。

作法 1. 將黃豆洗淨、浸泡隔夜。2. 白米洗淨與黃豆混合均勻，入電鍋烹煮熟後即可。



香煎秋刀魚

材料 秋刀魚約 210 公克、檸檬 3 片。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 秋刀魚先切半去內臟洗淨，熱鍋後放入秋刀魚、撒上鹽巴。2. 以中小火煎秋刀魚至金黃色，最後擠上少許檸檬汁增加風味，即可起鍋食用。





味噌豆腐湯

材料 豆腐 300 公克、味噌適量、蔥花 10 公克、水 400cc。

作法 1. 豆腐切塊，蔥切蔥花備用。2. 將味噌放入小碗，加少許水攪拌均勻。3. 取鍋放入水，加入豆腐、味噌煮滾，撒上蔥花後即可食用。



開陽白菜

材料 大白菜 450 公克、蝦米 10 公克、蒜頭少許、紅蘿蔔 50 公克、橄欖油 3 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 大白菜洗淨切塊狀，紅蘿蔔去皮切片，蒜頭去皮切末。2. 蝦米洗淨瀝乾。3. 起油鍋，爆香蒜末，加入蝦米炒香。4. 加入大白菜拌炒燜熟，最後加入鹽調味即可食用。



洋蔥炒蛋

材料 洋蔥 2 個 (300 公克)、雞蛋 2 顆、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 洋蔥洗淨、切絲備用。2. 蛋打散，熱油鍋，倒入蛋液炒熟後，再加入洋蔥拌炒。3. 最後加入鹽調味後，即可盛盤食用。



芭樂

材料 土芭樂約 440 公克。

作法 洗淨芭樂、切片即可食用。



週一

1 人份營養成分

醣類：239 公克	脂肪：60 公克
蛋白質：79 公克	熱量：1812 大卡

4 人份菜單

早餐

全麥鮭魚三明治

材料 全麥吐司 8 片、鮭魚罐頭半罐、番茄片 8 片。

作法

1. 將全麥吐司烤至金黃色。
2. 取出全麥吐司，放上適量鮭魚、番茄片，即可食用。



高纖豆漿

材料 豆漿 1040cc (260cc/ 杯)。

作法 隨喜好加熱成溫豆漿，即可飲用。

午餐

薏仁飯

材料 薏仁 160 公克、白米 160 公克。

作法 將薏仁和白米洗淨，浸泡 4 小時，加水適量入電鍋烹煮熟後即可。



清蒸鮭魚

材料 鮭魚 300 公克、薑絲 10 公克、蔥絲 10 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、米酒少許、白胡椒粉少許。

作法 鮭魚洗淨後放入盤中，放上薑絲、醬油、米酒入鍋蒸熟，最後撒上白胡椒粉、蔥絲即可食用。



芹菜炒豆皮

材料 芹菜 350 公克、豆皮 90 公克、紅蘿蔔 50 公克、橄欖油 3 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、白胡椒粉少許。

作法 1. 芹菜洗淨切段，紅蘿蔔洗淨切絲，豆皮切絲。2. 熱油鍋，加入所有食材炒熟，最後加入調味料即可盛盤食用。



清炒豆苗

材料 豆苗 300 公克、薑末 10 公克、橄欖油 3 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 豆苗洗淨，熱油鍋後放入薑末、豆苗快炒，以鹽調味後即可食用。



黃瓜排骨湯

材料 黃瓜 1 條 (500 公克)、排骨 150 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 黃瓜去皮去籽，切塊備用。2. 將排骨汆燙去血水後撈起、洗淨備用。3. 煮一鍋水，放入排骨煮熟，加入黃瓜煮軟，以鹽調味後即可食用。



仙草奶凍

材料 濃縮仙草液 150 公克、低脂鮮奶 960cc、地瓜粉 10 公克。

調味料 蜂蜜少許。

作法 1. 地瓜粉加水溶均勻備用。2. 將仙草液倒入鍋中煮滾，加入地瓜粉水攪拌均勻後放涼後待凝固。3. 冷卻後取適量盛碗後，淋上低脂鮮奶及蜂蜜添加風味，即可食用。

晚餐

糙米飯

材料 糙米 120 公克、白米 120 公克。

作法 將糙米和白米洗淨，浸泡 2 小時，加水適量入電鍋煮煮熟後即可。



白灼肉片

材料 豬里肌 150 公克、菠菜 200 公克、太白粉 10 公克。

調味料 醬油膏 1 茶匙。

作法 1. 將豬里肌洗淨切片，加入太白粉拌均勻。2. 燒一鍋滾水，分別將菠菜、肉片燙熟後，菠菜擺盤做底，放上肉片後，沾取醬油膏調味即可食用。





山藥雞湯

材料 山藥 200 公克、雞胸肉 150 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 山藥去皮洗淨切塊，雞胸肉洗淨切片。2. 起水鍋後加入山藥煮熟，再加入雞胸肉煮滾，最後加鹽巴調味即可食用。



麻婆豆腐

材料 豆腐 440 公克、絞肉 70 公克、蔥花 5 公克、薑末 5 公克、蒜末 5 公克、橄欖油 3 茶匙。

調味料 辣豆瓣醬少許、鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 將豆腐切小塊備用。2. 熱油鍋，放入薑末、蒜末爆香，放入絞肉、辣豆瓣醬炒香。3. 加入水及豆腐燜熟後即可食用。

小番茄

材料 小番茄 700 公克。

作法 將小番茄洗淨後即可食用。。



柴魚韭菜

材料 韭菜 400 公克、柴魚片 10 公克、熟白芝麻少許。

調味料 醬油膏 1 茶匙。

作法 韭菜洗淨後燙熟，再切段擺盤，撒上柴魚片、白芝麻，以醬油膏調味後即可食用。





週三

1 人份營養成分

醣類：239 公克	脂肪：60 公克
蛋白質：79 公克	熱量：1812 大卡

4 人份菜單

早餐

烤番薯

材料 番薯 4 個（約 720 公克）。

作法

將番薯連皮用刷子洗淨，放入預熱 200~250℃ 的烤箱中，烤至番薯變軟即可。



養生黑豆漿

材料 黑豆漿 4 杯（1040cc）。

作法

一人 260cc/ 杯，隨喜好加熱成溫豆漿，即可飲用。



午餐

陽光南瓜飯

材料 南瓜 440 公克、白米 200 公克。

作法

將南瓜洗淨切塊，洗淨白米後與南瓜混合，加水適量入電鍋烹煮熟後即可。



彩椒炒豆干

材料 五香豆干 210 公克、彩椒 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、蒜少許、橄欖油 2 茶匙。

調味料

鹽 1/2 茶匙、白胡椒粉少許、醬油少許。

作法

1. 五香豆干、彩椒、紅蘿蔔洗淨切絲，蒜頭切末備用。
2. 起油鍋，放入蒜爆香後，加入紅蘿蔔絲炒軟，再加入五香豆干絲拌炒。
3. 最後加入彩椒翻炒，起鍋前加入調味料拌炒均勻即可食用。

香滷雞腿

材料 雞腿 4 隻（約 240 公克）、蔥 5 公克、薑 5 公克、蒜 5 公克、水少許。

調味料 醬油 8 湯匙、味醂 2 茶匙。

作法

1. 雞腿洗淨，蔥切段、薑、蒜拍碎備用。
2. 取乾鍋用小火燒熱，放入雞腿用小火慢煎，煎至表皮呈金黃色。
3. 備乾淨的鍋子，將辛香料鋪滿鍋底，再擺上雞腿，加入調味料、水量與食材同高，滷汁煮滾後小火慢燉 15-20 分鐘。
4. 待雞腿煮軟後，以筷子試軟硬度，即可食用。



清炒菠菜

材料 菠菜 450 公克、蒜 5 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 將菠菜去根部洗淨切段，蒜切片備用。2. 熱油鍋，放入蒜片爆香，放入菠菜炒熟，最後加鹽調味後即可食用。



海帶芽蛋花湯

材料 海帶芽 20 公克、雞蛋 1 顆、蔥花 5 公克。

調味料 柴魚粉少許、香油少許。

作法 海帶芽先以水泡發後，放入滾水中，加入蛋液後煮滾，起鍋前加入柴魚粉和香油調味，撒上蔥花即可食用。



杏仁豆腐

材料 低脂鮮奶 960cc、吉利丁 4 湯匙、杏仁露 8 湯匙、綜合水果少許。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 將低脂鮮奶、吉利丁、杏仁露、糖煮至約 85°C，製成杏仁豆腐。2. 煮好杏仁豆腐放涼冷卻後，切成菱形狀。3. 把杏仁豆腐放入碗中，加入綜合水果，即可食用。

晚餐

雜糧飯

材料 黑豆 60 公克、燕麥 60 公克、薏仁 60 公克、糙米 60 公克、蕎麥 60 公克。

作法

將所有雜糧米洗淨加水，浸泡 1 小時後入電鍋烹煮熟後即可。

西湖醋魚

材料 草魚 250 公克、鹽 10 公克、太白粉水適量。

調味料 鎮江烏醋 1 茶匙、糖少許、鹽 1/4 茶匙、白胡椒粉少許。

作法

1. 草魚洗淨切魚片、鹽切絲備用。2. 煮滾一鍋水，將草魚放入熱水鍋中汆燙，關火後續燜 3 分鐘，撈起瀝乾擺盤備用。3. 鍋裡加入鎮江烏醋、糖、鹽、薑絲及少許水煮滾，滾開後最後以太白粉水勾薄芡淋在魚片上，即可食用。





苦瓜炒丁香魚

材料 苦瓜 300 公克、小魚干 20 公克、豆豉適量、蒜頭 5 公克、橄欖油 3 茶匙、水適量。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 苦瓜洗淨去籽切片、蒜頭拍碎備用。2. 將油入鍋，放入蒜瓣爆香後，加入小魚干煎炒至金黃色。3. 放入豆豉、苦瓜拌炒熟，加水燜煮待苦瓜變軟，最後加鹽調味即可食用。

香蕉

材料 香蕉 2 根（約 300 公克）。

作法

香蕉一人半根，剝皮後即可食用。



燙地瓜葉

材料 地瓜葉 500 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、雞精粉少許。

作法

1. 地瓜葉去硬梗洗淨、蒜頭去皮切碎備用。2. 煮一鍋熱水燒開後，放入地瓜葉煮熟，撈起瀝乾備用。3. 將地瓜葉盛盤，加入調味料攪拌均勻後即可食用。



蘿蔔蛤蜊湯

材料 白蘿蔔 200 公克、蛤蜊 150 公克、薑 10 公克、蔥 5 公克。

調味料
鹽 1 茶匙。

作法

1. 蛤蜊泡鹽水吐沙後洗淨，蘿蔔去皮切絲、薑切絲、青蔥洗淨切花備用。2. 備一鍋熱水，放入蘿蔔絲以中火煮軟變半透明，加入蛤蜊、薑絲續煮至蛤蜊殼開。3. 加入少許鹽調味，最後撒上蔥花即可食用。



週四

1 人份營養成分

醣類：227 公克	蛋白質：64 公克
脂肪：71 公克	熱量：1768 大卡

4 人份菜單

早餐

雜糧饅頭

材料

雜糧饅頭 4 個（約 400 公克）。

作法

將市售雜糧饅頭放入鍋中蒸熟即可食用。



低糖芝麻豆漿

材料

黑豆 160 公克、黑芝麻 20 公克、熟花生 20 公克。

調味料

糖 10 公克。

作法

1. 黑豆洗淨後浸泡 4 小時，黑芝麻洗淨備用。2. 將泡好的食材及熟花生放入豆漿機中，加入適量水後攪打均勻，最後倒入鍋中煮滾加糖即可飲用。



午餐

糙米飯

材料

糙米 160 公克、白米 160 公克。

作法

將糙米和白米洗淨，浸泡 2 小時，加水適量入電鍋烹煮熟後即可。



清蒸檸檬魚

材料

鱸魚片 150 公克、香菜少許、蒜 5 公克、檸檬 1/4 顆。

調味料

鹽 1/4 茶匙、糖少許、魚露適量。

作法

1. 將鱸魚片洗淨後備用。2. 香菜洗淨切末、蒜切末，檸檬洗淨擠壓成檸檬汁備用。3. 將香菜末、蒜末放入碗中，加入魚露、糖、檸檬汁，攪拌均勻製成醬汁。4. 將鱸魚片放入鍋中，蓋上鍋蓋大火蒸熟，取出蒸好的鱸魚片，將醬汁淋在魚片上即可食用。



木須炒肉絲

材料

水發黑木耳 200 公克、豬里肌 100 公克、薑絲少許、太白粉適量、橄欖油 2 茶匙。

調味料

鹽 1/2 茶匙、醬油 1/2 茶匙。

作法

1. 水發黑木耳洗淨切絲備用，豬里肌洗淨切絲，加入醬油、鹽、太白粉拌勻，醃漬 10 分鐘。2. 熱油鍋，放薑絲爆香，再放入醃好的豬肉絲快炒至變色後，加入黑木耳翻炒，最後加入調味料拌炒均勻，即可食用。





番茄豆腐湯

材料 番茄 150 公克、豆腐 200 公克、蔥花 5 公克、水適量。

調味料 鹽 1/2 茶匙、雞精粉少許。

作法 1. 將番茄洗淨切小片，豆腐切小塊備用。
2. 煮一鍋熱水，將所有食材放入鍋中煮滾，最後加入鹽及雞精粉調味即可食用。

蒜炒高麗菜

材料 高麗菜 400 公克、蒜片適量、橄欖油 2 茶匙、水適量。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 高麗菜洗淨切適當大小備用。2. 熱油鍋，放入蒜片爆香，加入高麗菜、適量水拌炒直到菜煮熟變軟，最後以鹽調味即可食用。

冰糖銀耳湯

材料 乾白木耳 30 公克、蓮子 80 公克、紅棗 4 顆、水 800cc。

調味料 冰糖 60 公克。

作法 1. 泡發白木耳，用剪刀剪成小塊，去掉黃色蒂頭，蓮子煮熟備用。2. 白木耳放入電鍋，加水蓋過食材，外鍋放兩杯水蒸。3. 待白木耳蒸軟後，加入蓮子、紅棗、一半的冰糖、水，外鍋再加一杯水，繼續蒸煮。4. 待電鍋跳起後，再加冰糖調味，攪拌均勻後即可食用。



晚餐

五穀飯

材料 黑米 40 公克、蕎麥 60 公克、薏仁 60 公克、糙米 60 公克、小米 60 公克。

作法 將五穀米洗淨並浸泡 2-3 小時，入電鍋烹煮熟後即可。



咖哩豬肉

材料 紅蘿蔔 50 公克、洋蔥 100 公克、馬鈴薯 100 公克、豬里肌 140 公克、水適量。

調味料 咖哩粉 10 公克、奶油塊適量、牛奶 100cc、鹽少許。

作法 1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔削皮洗淨，洋蔥去皮切塊備用，豬里肌切塊備用。2. 熱鍋放入奶油塊溶解，加入咖哩粉，先炒香洋蔥，再放入豬肉拌炒，之後加入馬鈴薯、紅蘿蔔拌炒均勻，加入適量水蓋過所有食材，蓋上鍋蓋以小火燜煮。3. 煮熟後，倒入牛奶、鹽調味混合均勻，即可食用。





芹菜炒豆干

材料 芹菜 350 公克、五香豆干 180 公克、紅蘿蔔 50 公克、橄欖油 3 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、白胡椒粉少許、醬油少許。

作法 1. 芹菜摘葉洗淨切段，紅蘿蔔洗淨切絲，豆干切絲。2. 熱油鍋，加入所有食材炒熟，最後加入調味料即可盛盤食用。



蘋果

材料 蘋果 4 個（約 500 公克）。

作法 蘋果洗淨削皮，去芯後切片即可食用。



銀魚莧菜湯

材料 莧菜 150 公克、鰵仔魚 30 公克、蒜頭少許、高湯或清水 2 碗、玉米粉少許。

調味料 鹽 1 茶匙、白胡椒粉少許。

作法 1. 莧菜去根洗淨切段，鰵仔魚洗淨瀝乾水分，玉米粉加水拌勻，蒜頭拍碎備用。2. 熱鍋爆香蒜頭，加入莧菜、鰵仔魚、高湯或清水，以小火慢慢煮滾，再加入調味料混合均勻，最後以玉米粉水勾薄芡，攪拌均勻後即可食用。



塔香茄子

材料 茄子 300 公克、豬絞肉 120 公克、蔥末適量、薑末適量、九層塔少許、水適量、橄欖油 1 茶匙。

調味料 蠔油 1.5 湯匙。

作法 1. 茄子洗淨切滾刀狀備用。2. 熱油鍋，加入蔥末、薑末爆香，加入豬絞肉炒至變色，放入茄子均勻拌炒，加水及蠔油調味，蓋上鍋蓋以小火燉煮。3. 起鍋前加入九層塔拌炒均勻即可食用。





週五

1 人份營養成分

醣類：239 公克	蛋白質：60 公克
脂肪：78 公克	熱量：1808 大卡

4 人份菜單

早餐

地瓜堅果三明治

材料 吐司 6 片、地瓜 110 公克、綜合堅果少許、生菜少許。

作法 1. 吐司烤至微金黃色、地瓜洗淨去皮蒸熟搗泥備用。2. 將堅果和地瓜泥攪拌均勻，夾入吐司中，加少許生菜後即可食用。

熱拿鐵

材料 黑咖啡或低糖咖啡、低脂鮮奶 960cc。

作法 將咖啡加入適量開水溶解，加入低脂鮮奶攪拌均勻即可飲用。



午餐

金黃番薯飯

材料 番薯 300 公克、白米 160 公克。

作法 1. 將番薯洗淨去皮切塊備用。2. 白米洗淨加入適量的水放入電鍋中，將番薯放入後煮煮熟後即可。



鹽烤竹莢魚

材料 竹莢魚 4 尾、檸檬汁少許。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 將竹莢魚洗淨清除內臟，外層抹上適量的鹽，送入烤箱烤熟，之後淋上檸檬汁增添風味即可食用。



韭菜花炒豬肝

材料 韭菜花 300 公克、豬肝 150 公克、橄欖油 2 茶匙、鹽少許。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 韭菜花洗淨切段，鹽切絲，豬肝洗淨切片備用。2. 熱油鍋，放入鹽絲爆香，加入豬肝片炒熟，之後加入韭菜花拌炒均勻，最後以鹽調味即可食用。



清炒茭白筍

材料 茭白筍 400 公克、蒜片 10 公克、橄欖油 2 茶匙、水適量。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 茭白筍洗淨切塊備用。2. 熱油鍋，放入蒜片爆香，加入茭白筍、適量水拌炒熟，最後以鹽調味即可食用。



冬瓜肉片湯

材料 冬瓜 200 公克、豬里肌 100 公克、薑 10 公克。

調味料 雞精粉 1 茶匙。

作法

1. 將冬瓜洗淨去皮切塊，薑切成絲，豬里肌切片備用。
2. 煮一鍋熱水，放入薑絲、冬瓜熬煮，加上肉片，最後加入調味料即可食用。



桂圆蓮子湯

材料 桂圆肉 50 公克、蓮子 140 公克、水適量。

調味料 冰糖或黑糖少許。

作法 煮一鍋熱水，放入桂圆肉、蓮子以中小火煮軟，之後隨喜好加入冰糖或黑糖調味，攪拌均勻後即可食用。



晚餐

燕麥飯

材料 燕麥 160 公克、白米 160 公克。

作法

將燕麥和白米洗淨，浸泡 1 小時加水適量入電鍋烹煮熟後即可。



乾煎豆腐

材料 板豆腐 600 公克、蔥 10 公克、蒜 10 公克、太白粉少許、橄欖油 2 茶匙。

調味料 糖少許、醬油 1 茶匙。

作法 1. 板豆腐切成厚片，蔥及蒜切末後備用。
2. 熱油鍋，將豆腐放入煎至金黃色後盛起。
3. 放入蔥末、蒜末爆香，隨後加入糖、醬油及水，一同烹煮，待醬汁沸騰後放入豆腐，輕輕攪拌讓豆腐吸飽湯汁，起鍋前撒上少許蔥花即可食用。



蛤蜊炒絲瓜

材料 絲瓜 300 公克、蛤蜊 240 公克、橄欖油 2 茶匙、蔥 5 公克、薑 10 公克。

調味料 米酒適量、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 絲瓜去皮切塊，蛤蜊泡鹽水靜置吐沙，蔥切段，薑切片備用。2. 熱油鍋，放入蔥、薑爆香，之後放入絲瓜、蛤蜊拌炒，最後加入調味料待蛤蜊全開即可食用。

清炒青江菜

材料 青江菜 400 公克、蒜 5 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 青江菜洗淨切段，蒜拍碎備用。2. 熱油鍋，放入蒜爆香，之後加入青江菜拌炒，起鍋前以鹽調味即可食用。



黃豆芽雞絲湯

材料 黃豆芽 150 公克、雞肉 100 公克、雞湯塊 1 塊、薑絲少許。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 黃豆芽洗淨，雞肉切成雞絲備用。2. 煮一鍋熱水，將雞湯塊放入溶解，加入黃豆芽煮熟後放入雞肉絲、薑絲攪拌均勻，起鍋前加入調味料即可食用。



柳丁

材料 柳丁約 680 公克。

作法 將柳丁洗淨去皮，切片即可食用。



週六

1 人份營養成分

醣類：239 公克	蛋白質：60 公克
脂肪：78 公克	熱量：1808 大卡

4 人份菜單

早餐

樂活南瓜煎餅

材料 南瓜 600 公克、太白粉 100 公克、中筋麵粉 400 公克、芹菜末 40 公克、水適量、橄欖油 2 茶匙。

調味料 雞粉適量、胡椒粉適量、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 南瓜去皮去籽切絲備用。2. 中筋麵粉、太白粉放入容器中，加水拌勻，靜置 15 分鐘後，再加入南瓜絲、芹菜末及所有的調味料，攪拌均勻即為南瓜麵糊備用。3. 熱油鍋，倒入南瓜麵糊，用小火煎至雙面金黃色即可食用。



低脂優格

材料 優格 500cc。

作法

將市售低脂優格包裝拆封後即可食用。



午餐

胚芽米飯

材料 胚芽米 320 公克。

作法

將胚芽米洗淨，加水適量入電鍋烹煮熟後即可。

春季

春季食譜

黑胡椒牛柳

材料 牛肉 200 公克、洋蔥 80 公克、紅黃椒適量、蒜少許、玉米粉 1 匙、橄欖油 2 茶匙。

調味料 米酒 1 湯匙、醬油 1 湯匙、糖 1 茶匙、黑胡椒 1 湯匙、白胡椒粉 1/2 湯匙、香油 1 茶匙。

作法

1. 牛肉切條先以香油、米酒、醬油、糖及玉米粉醃漬入味備用，洋蔥和紅黃椒切絲備用。2. 熱油鍋，放入蒜末爆香，加入洋蔥拌炒，將醃漬入味的牛柳均勻炒熟，最後放入紅黃椒、調味料拌炒均勻即可食用。



番茄炒蛋

材料 番茄 300 公克、雞蛋 2 顆、橄欖油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 番茄切小丁，蛋打成蛋液備用。2. 熱油鍋，放入番茄丁快炒，加入適量水燜煮熟，以鹽調味後，倒入蛋液均勻拌炒即可食用。





蒜炒四季豆

材料 四季豆 400 公克、蒜 10 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、胡椒粉適量。

作法 1. 四季豆去絲切段，蒜拍碎備用。2. 熱油鍋，加入蒜瓣爆香，放入四季豆拌炒，加少許水煮軟，最後放入調味料拌炒即可食用。



百菇湯

材料 雪白菇、鴻喜菇、金針菇各 60 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、味醂少許。

作法 1. 將所有食材切去根部，洗淨備用。2. 煮一鍋熱水，將所有菇放入鍋內煮熟，煮滾後加入調味料後即可食用。



芋香西米露

材料 芋頭 300 公克、西谷米 60 公克、椰漿 40cc。

調味料
糖適量。



作法 1. 芋頭削皮洗淨，一半切成芋頭丁入電鍋蒸熟，一半加水以果汁機打成芋頭泥。2. 煮一鍋熱水，加入西谷米慢煮至變透明色，加入芋頭泥攪拌，以適量的糖調味，起鍋前放入芋頭丁混合均勻，隨喜好放涼或溫熱即可食用。

晚餐

紅豆飯

材料 紅豆 160 公克、白米 160 公克。

作法

將紅豆和白米洗淨，浸泡數小時後，加水適量入電鍋烹煮熟後即可。



糖醋排骨

材料 豬小排 200 公克、洋蔥 60 公克、紅黃椒 60 公克、地瓜粉適量、雞蛋半顆、蒜 5 公克、水少許、橄欖油 2 茶匙。

調味料 米酒少許、鹽 1/4 茶匙、番茄醬適量、糖少許、醋少許。

作法

1. 洋蔥和紅黃椒洗淨切小塊，蒜輕拍成蒜瓣備用。
2. 排骨洗淨切成適當大小，加入雞蛋、米酒、鹽混合均勻後醃 20-30 分鐘，下鍋前以地瓜粉抓均勻。
3. 熱油鍋，以中小火炸豬小排約 5 分鐘後撈起備用。
4. 鍋內放入蒜瓣爆香並加入番茄醬後，再加入洋蔥和紅黃椒拌炒，最後勾薄芡放入豬小排翻炒待收汁，即可食用。

芹菜炒魚片

材料 鯊魚肉 200 公克、芹菜 200 公克、蒜 5 公克、水少許、橄欖油 2 茶匙。

調味料 米酒適量、蠔油 1 茶匙。

作法

1. 鯊魚肉洗淨切片，芹菜切段，蒜輕拍備用。2. 熱油鍋，放入魚片煎至微金黃色，加入蒜、米酒爆香。3. 之後加入芹菜段，加調味料和水，蓋鍋蓋，燜煮軟後即可食用。



蒜炒空心菜

材料 空心菜 400 公克、蒜 10 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 雞精粉適量。

作法

1. 空心菜洗淨切段、蒜輕拍成瓣備用。2. 熱油鍋，放入蒜瓣爆香，之後放入空心菜拌炒，加適量水將菜煮熟，起鍋前放入雞精粉調味即可食用。



鳳梨苦瓜湯

材料 苦瓜 200 公克、鳳梨醬少許、香菜少許。

調味料 鹽 1 茶匙、雞粉少許。

作法

1. 苦瓜洗淨切片備用。2. 煮一鍋熱水，放入適量鳳梨醬攪拌均勻，加入苦瓜熬煮變軟，最後加鹽和雞粉調味，起鍋前撒上些許香菜後即可食用。



奇異果

材料 奇異果約 500 公克。

作法

將奇異果洗淨削皮，切片後即可食用或奇異果洗淨後對切，以湯匙挖取食用。



週日

1 人份營養成分

醣類：239 公克	蛋白質：60 公克
脂肪：79 公克	熱量：1812 大卡

4 人份菜單

早餐

養生蔬菜捲

材料 春捲皮 4 張、苜蓿芽 120 公克、紫高麗菜 50 公克、小黃瓜 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、花生醬少許。

作法

將所有蔬菜洗淨切絲，放上春捲皮，可依口味添加少許花生醬，捲起來後即可食用。



低糖優酪乳

材料 低糖優酪乳 4 瓶（每瓶 200cc）。

作法 將市售低糖優酪乳開瓶後即可飲用。

午餐

蕎麥麵

材料 蕎麥麵 320 公克、蔥 5 公克、蘿蔔泥 5 公克、白芝麻少許。

調味料 和風柴魚醬油適量、香油少許。

作法 1. 煮一鍋熱水，放入蕎麥麵煮熟後撈起，泡入冷水備用。2. 將和風醬油、香油、水攪拌均勻調製和風醬汁，加入蕎麥麵攪拌均勻，撒上青蔥末和白芝麻後即可食用。

洋蔥豬排

材料 豬大排 200 公克、洋蔥 80 公克、蘋果半顆、柳澄汁 1 湯匙、太白粉少許、橄欖油 3 茶匙、雞蛋半顆。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油少許。

作法

1. 洋蔥切絲，蘋果切丁，豬排洗淨後以蛋液、太白粉、鹽醃漬備用。2. 熱油鍋，放入豬排煎至微金黃色，取出備用。3. 放入洋蔥炒香，加入蘋果丁、柳澄汁拌炒，以小火煮滾後勾薄芡製成醬汁。4. 將醬汁淋上豬排上即可食用。



銀芽干絲

材料 綠豆芽 150 公克、紅蘿蔔絲 40 公克、干絲 150 公克。

調味料 香油適量、醬油 1/2 茶匙、鹽 1/4 茶匙、蠔油 1/2 茶匙。

作法 1. 將食材洗淨切絲、切段備用。2. 煮一鍋熱水，放入蔬菜燙熟後撈起，放入冰水備用。3. 備一個容器放入所有食材，加入調味料攪拌均勻即可食用。



涼拌牛蒡絲

材料 牛蒡絲 300 公克、白芝麻適量。

調味料 醬油 1/2 茶匙、香油少許、糖 1/2 茶匙、醋少許。

作法 1. 牛蒡削皮洗淨切絲，泡醋水避免變黑。2. 煮一鍋熱水，將牛蒡絲燙熟撈起備用。3. 備一個容器加入調味料混合均勻調製成醬汁，加入牛蒡絲攪拌均勻，撒上些許白芝麻後即可食用。



柴魚昆布湯

材料 昆布 200、柴魚片 10 公克、蔥花 5 公克、水適量。

調味料 柴魚精 1 茶匙。

作法 1. 煮一鍋熱水，將昆布洗淨切適當大小之後放入鍋中熬煮。2. 熬煮好的昆布加入柴魚精調味，撒上蔥花、柴魚片即可食用。



紅豆湯

材料 紅豆 80 公克、紫米 20 公克、小薏仁 20 公克。

調味料 黑糖、砂糖適量。

作法 1. 紅豆、紫米、小薏仁洗淨浸泡水中備用。2. 煮一鍋熱水，放入所有食材，以中小火慢煮熟，隨喜好加入適量糖調味攪拌均勻即可食用。



晚餐

香Q白飯

材料 白米 320 公克。

作法 將米洗淨加水入電鍋煮熟即可食用。



香煎白帶魚

材料 白帶魚 180 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 胡椒鹽適量。

作法 1. 白帶魚洗淨切塊備用。2. 熱油鍋，放入白帶魚塊以中小火慢煎至雙面呈金黃色，煎熟後撒上胡椒鹽調味即可食用。





青椒炒肉絲

材料 青椒 420 公克、豬里肌 80 公克、蒜末少許、橄欖油 2 茶匙、水適量、太白粉少許。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油 1/2 茶匙、白胡椒粉少許。

作法 1. 青椒切開去籽洗淨切絲，豬里肌切絲備用。2. 將豬肉絲以醬油、白胡椒粉及太白粉抓均勻，醃 10 分鐘。3. 熱油鍋，放入蒜末爆香，加入豬肉絲炒熟，之後放入青椒絲翻炒，加少許水燜熟，最後以鹽調味即可食用。



清炒花椰菜

材料 綠花椰菜 400 公克、蒜 5 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 綠花椰菜洗淨切適當大小、蒜切成蒜末備用。2. 熱油鍋，放入蒜末爆香，加入綠花椰菜及適量水燜煮炒熟，以鹽調味拌炒均勻即可食用。



香菇雞湯

材料

鮮香菇 120 公克、雞腿肉 100 公克、薑片少許。

調味料

白胡椒少許、鹽 1/4 茶匙、香油少許、米酒少許。

作法

1. 香菇洗淨對半切，雞腿肉切塊，薑切成薑片備用。
2. 煮一鍋熱水，放入薑片、雞腿肉熬煮，加入香菇攪拌均勻煮滾後，加入調味料即可食用。



葡萄

材料 葡萄 500 公克。





夏天
美食

新北市東北角陰陽海

新北四季好食材 - 夏季

菠菜



菠菜含有豐富的纖維質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素A、B、C、E、葉酸等多種營養成分。具有促進腸道蠕動及刺激胰腺分泌的作用，可以幫助消化及降低血液中的膽固醇。

芒果含有豐富的維生素A、B6、B1、B2、C、D、胡蘿蔔素、纖維質、葉酸、多酚與鈣、磷、鐵、鉀、鎂等礦物質。豐富的纖維質，具有促進腸胃蠕動及胃酸分泌的作用。

芒果



鮭魚



鮭魚含有蛋白質、 ω -3 脂肪酸、鈣、鐵、維生素A、B、D、E及必須脂肪酸EPA、DHA、魚油等營養成分。大量的 ω -3 脂肪酸及必須脂肪酸EPA、DHA、魚油等，具有降低血液中膽固醇及預防心血管等疾病的作用。

杏鮑菇



杏鮑菇含有多種維生素、蛋白質、碳水化合物以及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質，可以提高免疫功能，並具有抗癌降低血脂等作用。

葡萄含有纖維質、果膠、維生素B1、B2、B6 與鈣、磷、鐵、鎂、鉀等礦物質，以及多酚類黃酮等營養成分。多酚可以產生抗氧化效應，能預防體內正常細胞的老化與動脈血管硬化等。

葡萄



絲瓜



絲瓜含有葉酸、維生素B1、B2、B6、C、菸鹼酸、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等營養素。其豐富的水溶性及非水溶性纖維，可增加腸道蠕動，幫助緩解便秘的情形。



週一

1 人份營養成分

醣類：247 公克	脂肪：45 公克
蛋白質：61 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

鮪魚吐司

材料 全麥吐司 8 片、水煮鮪魚罐頭 120 公克。

作法 將吐司微烤，以 2 片吐司夾入鮪魚即可。



脫脂牛奶

材料

脫脂牛奶 4 杯（每杯 240cc）。



午餐

地瓜飯

材料 地瓜 120 公克、白米 160 公克。

作法

地瓜與白米洗淨，與等量的水放入電鍋蒸熟即可。



青蔥蛋

材料 雞蛋 4 顆、青蔥 10 公克、橄欖油 1 茶匙。

作法 青蔥先用油炒香後，以鍋鏟撥至鍋邊瀝去多餘油脂並且降溫後，鏟起拌入蛋液中拌勻，重起油鍋將蛋煎至兩面金黃即可。



紅棗栗子雞

材料 雞腿 140 公克、紅棗 20 公克、栗子 40 公克、香菇 100 公克、水 300cc。

調味料 醬油 2 湯匙、蠔油 4 茶匙。

作法

1. 雞腿切成塊狀，汆燙去血水備用。2. 將栗子、香菇用水泡軟，並將香菇切成四塊。3. 起油鍋，先下香菇爆香後，再放雞腿一起煸炒至香氣出來。4. 再放入紅棗、栗子、蠔油、醬油和水，煮滾後以中火燜煮至收汁即可起鍋。

牡蠣豆腐湯

材料 牡蠣 260 公克、豆腐 320 公克、小白菜 200 公克、蔥絲適量、橄欖油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 將牡蠣肉洗淨，豆腐洗淨切丁，小白菜切段。2. 鍋置火上，放入橄欖油，下蒜片煸香，加入水待水燒開後加入豆腐丁、鹽少許一同燒煮，最後加入牡蠣、小白菜及蔥絲。

清炒薑絲菠菜

材料 菠菜 600 公克、薑絲 10 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 將橄欖油放入鍋內，再放進薑絲爆香。2. 依序加入菠菜、鹽快炒後即可起鍋。



火龍果

材料 火龍果 320 公克。



晚餐

糙米飯

材料 糙米 160 公克。

作法

將糙米洗淨並浸泡 2-3 小時，入電鍋烹煮熟後即可。



芋頭塊肉絲

材料 芋頭梗 2 支、小芋頭 240 公克、豬肉 140 公克、香菇 200 公克、蒜頭 10 公克、鹽適量、紅辣椒適量、青蔥 10 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 黃豆醬 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 芋頭梗撕去外皮後剝成塊狀備用。2. 小芋頭用刀切成塊狀備用。3. 紅辣椒去籽切片、鹽切絲、香菇切絲備用。4. 起油鍋依序加入紅辣椒、鹽絲、香菇、蒜頭一起爆香，再放入肉絲拌炒。5. 最後放入芋頭梗、小芋頭、水拌炒均勻後，接著把黃豆醬放入加水淹蓋過食材，蓋上鍋蓋燜煮 20 分鐘，即可起鍋。

清蒸鱸魚塊

材料 鱸魚 140 公克、玉竹 8 公克、樹子 15 公克、嫩薑 10 公克、蔥 10 公克、紅蘿蔔 20 公克。

調味料 醬油 1 湯匙、米酒 4 茶匙、糖 6 公克、香油適量。

作法 1. 將玉竹泡軟切絲，嫩薑、蔥、紅蘿蔔切絲備用。2. 將魚洗淨後，加入 2 茶匙米酒醃漬 10 分鐘後，將樹子、糖鋪上，再將作法 1 之材料鋪上，淋上米酒、醬油。3. 放入鍋蒸約 15 分鐘，起鍋後淋上香油即可。



鳳梨苦瓜雞湯

材料 土雞腿 140 公克、苦瓜 200 公克、鳳梨 50 公克、醬筍 20 公克、薑片 5 公克、水 1600cc。

調味料 鹽 1/4 茶匙、米酒少許。

作法

1. 雞腿肉洗淨後放入沸水汆燙去血水，撈起以冷水沖洗備用。2. 苦瓜切開、去籽切塊狀，鳳梨去皮切塊狀備用。3. 取一湯鍋，放入水 1600cc，以大火煮沸後，加入雞腿肉，轉小火煮約 20 分鐘。4. 將其餘材料放入，以小火煮約 30 分鐘，起鍋前加入所有調味料拌勻即可。



芒果

材料 芒果 600 公克



洛神花茶凍

材料 洛神茶 300 cc、洋菜粉 3 公克。

作法

將洛神花茶與洋菜粉一起放入鍋中，一邊攪拌一邊以小火加熱約 3 分鐘，至洋菜粉完全溶化後，倒入容器中，靜置待涼時，放入冰箱冷藏約 1-2 小時即可。



開陽絲瓜

材料 絲瓜 400 公克、蝦米 15 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1 茶匙、雞粉 4 公克。

作法

1. 絲瓜洗淨削皮後切厚片，蝦米洗淨備用。2. 起油鍋熱油後，放入蝦米爆香，再放進絲瓜及鹽，加少許水，蓋上鍋蓋燜煮一下，再起鍋煮至軟爛口感。



週一

1 人份營養成分

醣類：251 公克	脂肪：34 公克
蛋白質：83 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

全穀雜糧饅頭

材料

全穀雜糧饅頭 4 個（1 個約 90 公克）。



無糖豆漿

材料

無糖豆漿 4 杯（每杯 240 cc）。



午餐

紅麴飯

材料

糙米 160 公克、紅麴適量、冷凍四色混合菜（馬鈴薯丁 20 公克、紅蘿蔔丁 20 公克、青豆 20 公克、玉米粒 20 公克）、乾香菇 10 公克、葡萄籽油 2 茶匙。

作法

1. 乾香菇切成丁和冷凍四色混合菜倒入泡過水的糙米內，加入適量的水和葡萄籽油後充分拌勻，入鍋煮熟。2. 將紅麴加入作法 1 之煮熟糙米飯內，再充分拌勻即完成。

益處：抑制內生性膽固醇合成

檸檬烤鮭魚

材料

鮭魚 120 公克、洋蔥絲 10 公克、蘑菇片 10 公克、橄欖油 1 茶匙。



調味料

黑胡椒少許、鹽 1/2 茶匙、檸檬汁 2 茶匙。

作法

1. 在鮭魚上，撒上少許鹽及黑胡椒。2. 熱鍋後將橄欖油倒入鍋中，將洋蔥絲及蘑菇片放入鍋中炒勻。3. 將炒好的洋蔥與蘑菇起鍋置於盤上，將鮭魚放入鍋中微煎起鍋後，放入已預熱至 200°C 的烤箱內約八分鐘即可盛盤，最後淋上少許檸檬汁即可。

百合西芹清炒軟絲

材料

花枝 160 公克、西洋芹 50 公克、百合 20 公克、紅蘿蔔 10 公克、枸杞 10 公克、蒜頭少許、薑絲少許、橄欖油 1 茶匙。

調味料

鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 花枝洗淨切花刀，西洋芹、百合、紅蘿蔔切段，枸杞泡水備用。2. 熱油鍋，將蒜頭、薑絲放入爆香；依序加入紅蘿蔔、西洋芹、花枝及枸杞，調味後起鍋即可。





魷仔魚莧菜羹

材料 魷仔魚 100 公克、莧菜 400 公克、蒜末 10 公克、橄欖油 1 茶匙、太白粉水適量。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 莧菜切段備用。2. 起油鍋，先爆香蒜末，接著加入清水，煮滾後再把魷仔魚、莧菜、鹽一起烹煮，最後加太白粉勾芡。

益處：美味爽口、潤胃生津



甜菜根羅宋湯

材料 甜菜根 500 公克、馬鈴薯 160 公克、洋蔥 80 公克、胡蘿蔔 80 公克、西洋芹 50 公克、番茄 80 公克、高麗菜 150 公克。

調味料 鹽、糖、白醋及番茄醬少許。

作法 1. 以湯鍋將馬鈴薯和甜菜根煮 40 分鐘至變軟後，將馬鈴薯切成小片，甜菜根切成小條。2. 分別將洋蔥、西洋芹、胡蘿蔔、高麗菜及番茄切丁備用。3. 起油鍋，拌炒洋蔥，炒到有變色變軟。4. 加入其它蔬菜丁，翻炒一下，加入兩杯水，煮 8-10 分鐘。5. 再加入馬鈴薯片及甜菜根，再加水蓋過材料，蓋上鍋蓋繼續煮 15 分鐘。6. 加鹽、糖及番茄醬調味，使湯具酸甜味，轉小火繼續煮至糊狀。7. 最後加少許白醋（蓋住甜菜根味，使湯味道變好）。



奇異果、芒果

材料 奇異果 2 顆（約 150 公克）、芒果 200 公克。



酸奶

材料 酸奶一罐。

益處：潤腸止咳

晚餐

糙米飯

材料 糙米 300 公克。

作法

將糙米洗淨並浸泡 2-3 小時，入電鍋烹煮熟後即可。



燴百菇

材料 鮮香菇 50 公克、杏鮑菇 100 公克、鴻喜菇 100 公克、秀珍菇 100 公克、玉米筍 60 公克、小豆苗 150 公克、紅蘿蔔片 25 公克、蒜片 10 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 香菇、杏鮑菇洗淨切條，鴻喜菇、秀珍菇洗淨剝開備用。2. 玉米筍切斜段，小豆苗洗淨備用。3. 熱油鍋，放入蒜片爆香，再放入作法 2 的小豆苗炒熟，加入調味料拌勻盛盤備用。4. 另熱一油鍋，放入作法 1 的菇類及作法 2 的材料炒勻，盛在作法 3 的小豆苗上即可。

清蒸蒜頭蝦

材料 草蝦 300 公克、蒜頭 50 公克、蔥 10 公克。

調味料 醬油 2 茶匙。

作法 1. 草蝦去腸泥洗淨、蒜頭剝成泥狀備用。
2. 將蒜泥及醬油拌勻製成調味醬料。3. 鋪放盤底放上草蝦，淋上醬料，放入鍋內以大火蒸 10 分鐘，起鍋撒上蔥花即可。

益處：明目清腦、預防頭暈頭脹



白果雞肉燜綠竹筍

材料 雞胸肉 140 公克、白果 20 公克、綠竹筍 400 公克、青豆仁 100 公克、橄欖油 2 茶匙、水 500cc。

調味料 鹽 1/4 茶匙、醬油少許、胡椒粉少許。

作法 1. 白果洗淨浸泡 2 小時。2. 將雞胸肉洗淨切成條狀，加入胡椒粉、醬油醃 15 分鐘。3. 綠竹筍去粗殼後切成長條狀備用。4. 鍋內放入橄欖油，油熱後放進作法 2 之雞肉片炒熟先起鍋。5. 鍋中餘油放入竹筍、白果、青豆仁、水 500cc 燜煮至竹筍熟透，再加入作法 4 之雞肉片、鹽，拌炒均勻即可。

益處：健胃益胃、促進消化



何首烏大骨湯

材料 何首烏 15 公克、番茄 400 公克、排骨 160 公克、生薑 20 公克、蔥 15 公克、紅蘿蔔 100 公克、水 3000cc、小紗袋、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、米酒適量。

作法 1. 何首烏、黑豆以小紗袋包好備用。2. 番茄整顆以熱水汆燙後剝去外皮後切成塊狀，排骨汆燙後洗淨，紅蘿蔔去皮切成滾刀塊備用。3. 鍋內放 2 匙油，油熱後下生薑、蔥爆香，再放進作法 1、2 的所有材料、米酒、水約 3000cc，蒸煮至排骨熟爛後，加入少許鹽調味即可。

蘋果

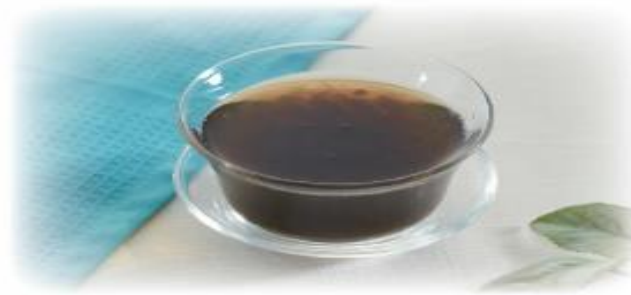
材料
蘋果 560 公克。



仙草茶

材料
市售仙草 1 塊 400 公克、蜂蜜少許、開水 800cc。

作法 將仙草切成塊狀，加入開水 800cc，再淋上蜂蜜即可。





週三

1 人份營養成分

醣類：248 公克	脂肪：44 公克
蛋白質：66 公克	熱量：1652 大卡

4 人份菜單

早餐

蔬果山藥飲

材料

山藥 280 公克、蘋果 460 公克、地瓜 120 公克、芹菜 50 公克、番茄 100 公克、腰果 32 公克、脫脂牛奶 960cc。

作法

1. 山藥去皮切丁，地瓜洗淨蒸熟後切丁。2. 蘋果洗淨帶皮切細丁。3. 將所有材料放入果汁機中。4. 加入鮮奶再用慢速打 3 分鐘至材料細碎成汁即可。

備註：山藥最適合在食慾不振或體力不佳時來食用，其中含有澱粉分解酵素，也可以生食。

益處：強健身體、紓緩壓力



午餐

天然十穀飯

材料

市售十穀米 160 公克（內含黃豆、紫米、燕麥、蕎麥、麥片、糙米、苡仁、芡實、小米、黑豆）。

作法

將十穀米洗淨浸泡 2 小時，以煮飯的方式烹煮即可。



皇帝豆杏鮑菇湯

材料

皇帝豆 400 公克、杏鮑菇 400 公克、昆布少許、鹽片少許。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 起水鍋，放入昆布及鹽片，熬煮製成高湯。2. 將皇帝豆放入鍋中煮 15 分鐘，接著放入杏鮑菇後調味即可。



蛤蠣蒸蛋

材料

蛤蠣 240 公克去殼、雞蛋 4 顆、鹽片 10 公克、米酒少許。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 起水鍋，加入蛤蠣、米酒、鹽、鹽片煮至蛤蠣開口，熄火待涼，取出蛤蠣肉備用。2. 打蛋花以網子過濾幾次，慢慢加入溫熱的蛤蠣湯，份量介於蛋液的 2-3 倍，撈除邊緣氣泡。3. 最後放入已預熱的電鍋蒸熟，鍋蓋需稍留空隙。



涼拌茄子

材料

茄子 400 公克、九層塔葉 10 公克、蒜末 20 公克、蔥末 20 公克、水 50cc、香油適量。

調味料

醬油 2 茶匙、糖適量。

作法

1. 茄子洗淨切成約 4 公分段狀，再切成二半，擺在盤子上入電鍋蒸 15 分鐘，（或下鍋燙熟）放涼備用。
2. 九層塔葉洗淨切成粗末狀。
3. 將醬油、糖、蒜末、香油加開水 50cc 拌勻，淋在蒸熟的茄子上，最後撒上九層塔葉、蔥末即可。



宮保蝦球

材料 草蝦 120 公克、乾辣椒 10 公克、蔥 10 公克、薑片 10 公克、蒜頭 10 公克。

醃料 蛋白 1 顆、鹽或胡椒粉少許、太白粉少許。

調味料 醬油 1 茶匙、米酒 1 茶匙、糖適量、檸檬汁 10cc。

作法 1. 先將草蝦洗淨去腸泥後，以醃料醃入味備用。2. 另混合所有調味料拌勻備用。3. 將醃入味的蝦子以熱水快速汆燙備用。4. 起鍋加入少許油將乾辣椒、蒜頭、薑片、蔥白部份等材料依序爆香處理後，再拌入蝦子大火快速翻炒收汁，起鍋前再加入蔥綠稍微拌勻即可。

哈密瓜、荔枝

材料

哈密瓜 660 公克、荔枝 360 公克。



晚餐

南瓜飯

材料

南瓜 400 公克、白米 160 公克、蝦米 5 公克、香菇 5 公克。

作法

1. 南瓜去籽（不用去皮）洗淨切成 3 公分塊狀，白米洗淨、蝦米泡軟、香菇泡軟切絲備用。
2. 所有食材電鍋煮熟即可。（內鍋三杯水、外鍋半杯水）



醬瓜瘦肉蒸

材料

豬絞肉 140 公克、蒜頭 10 公克、醬瓜 10 公克。

調味料 醬油 1 茶匙、糖少許。

作法

1. 醬瓜切小丁、蒜頭剁碎。
2. 豬絞肉放到容器中，加入醬油、蒜頭及醬瓜攪拌均勻。
3. 放入電鍋蒸 30 分鐘。





紅麴燴三菇

材料 紅麴適量、新鮮香菇 100 公克、杏鮑菇 100 公克、草菇 100 公克、紅蘿蔔 20 公克、小黃瓜 50 公克、蔥 10 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽少許。

作法 1. 將所有材料洗淨，小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔切成滾刀塊，香菇切塊狀，蔥切段。2. 鍋內放入橄欖油，油熱後下蔥段爆香，再下香菇、草菇、杏鮑菇、胡蘿蔔爆炒一下後，加入紅麴、鹽、水煮至湯汁剩少許時，下小黃瓜翻炒至收汁即可起鍋。

碧綠鮮貝湯

材料 鮮貝 200 公克、綠蘆筍 50 公克、紅蘿蔔 20 公克、薑 10 公克、蒜片 10 公克、高湯 1000cc。

調味料 鹽少許、胡椒少許。

作法 1. 先在鮮貝表面上切上花紋、薑切片備用。2. 蘆筍去皮切段，紅蘿蔔切花後切片。3. 把調味料混合備用，爆香薑片、蒜片後加入鮮貝炒半熟。4. 燒開一鍋水，放入食材及調味料煮滾。



清蒜地瓜葉

材料

地瓜葉 400 公克、蒜蓉 20 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽少許。

作法 1. 地瓜葉摘除老葉，洗淨備用。2. 起水鍋，水煮開後放入地瓜葉，軟熟後撈起瀝乾。3. 依次加入橄欖油、鹽及蒜蓉調味拌勻即可。

養生紫米粥

材料 紫米 80 公克、白米 20 公克、桂圓 100 公克、黑糖 5 公克。

作法 1. 將紫米洗淨後浸泡 2 小時。2. 白米洗淨，加入浸泡好的紫米，加入水煮滾後，改以小火煮約 30 分鐘。3. 起鍋前加入桂圓、黑糖拌勻即可。

※ 冷熱皆宜。



葡萄

材料 葡萄 400 公克。





週四

1 人份營養成分

醣類：272 公克	脂肪：36 公克
蛋白質：57 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

全麥吐司

材料 全麥吐司 8 片。

水煮蛋

材料 水煮蛋 4 顆。



低脂牛奶

材料 低脂牛奶 960cc。



午餐

地瓜飯

材料 地瓜 120 公克、白米 160 公克。

作法

地瓜去皮切滾刀塊，白米洗淨和地瓜拌勻，以平時煮飯的方式放入電鍋，內鍋約 2 杯半的水，外鍋半杯水烹煮即可。



檸檬秋刀魚

材料 秋刀魚 200 公克、檸檬 1 顆。

調味料 鹽 1/2 茶匙、黑胡椒粉少許。

作法

1. 將秋刀魚洗淨後，擦乾水分，再撒上所有的調味料，檸檬切角塊備用。2. 再將作法 1 的秋刀魚放入預熱約 190℃ 的烤箱中，烤約 15 分鐘。3. 將烤好的秋刀魚放入盤中，再配上檸檬角，食用時淋上檸檬汁即可。





綠竹筍炒肉絲

材料 綠竹筍 4 公克、豬瘦肉 120 公克、香菇 20 公克、黑木耳 80 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、白醋少許、味醂少許、蠔油少許。

作法 1. 將豬瘦肉切絲狀、香菇切片狀、黑木耳切絲狀備用。2. 煮一鍋滾水，下綠竹筍煮 30 分鐘，再關火泡 30 分鐘待涼後，取出筍肉，逆紋切小片狀備用。3. 取一平底鍋，加入肉絲、香菇片及黑木耳拌炒，加適量水，再加入做法 2 的筍片炒勻，加入蠔油、糖、味醂調味，最後淋上白醋炒勻即可。



蒟蒻炒絲瓜

材料 草決明少許、火麻仁少許、蒟蒻 150 公克、絲瓜 400 公克、蔥 10 公克、紅蘿蔔 10 公克、橄欖油 2 茶匙、水 200cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 草決明、火麻仁以開水 200cc 浸泡 10 分鐘後，取汁去渣備用，絲瓜去皮切長方形塊狀，紅蘿蔔切條狀。2. 鍋內放入油，再下蔥略爆香，再下絲瓜、蒟蒻和作法 1 之湯汁，用中火燜煮約 8 分鐘，加入鹽調味即可。

益處：助消化、降低熱量攝取



人蔘枸杞土雞湯

材料 去骨土雞 120 公克、薑片 20 公克、人蔘 2 根、枸杞 20 公克、紅棗 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、米酒 3 湯匙。

作法

1. 把土雞切塊以滾水氽燙 5 分鐘後撈起，再以清水沖洗去血水，瀝乾後放入電鍋內鍋中備用。2. 將所有中藥食材以冷水清洗後放置土雞上，再將薑片、鹽、米酒與 5 碗水一同加入，於鍋口封上保鮮膜。3. 開電鍋燉煮約 90 分鐘即可。

芭樂、火龍果

材料 芭樂 300 公克、火龍果 160 公克。



晚餐

堅果烤飯糰

材料 白米 160 公克、堅果 32 公克。

作法

先將白米煮熟後，秤重（以白飯量 100 公克、堅果 8 公克比例）、捏成自己喜愛的形狀，堅果朝上入烤箱微烤 5 分鐘即可。

洋蔥炒蛋

材料 洋蔥 400 公克、雞蛋 4 顆、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、黑胡椒少許。

作法

1. 洋蔥逆紋切 4 公分條狀備用。2. 起油鍋，加入洋蔥拌炒至香，再加入開水煮熟。3. 雞蛋加入少許鹽打散成蛋液。4. 待作法 2 的洋蔥煮熟後，以濾網瀝出洋蔥湯汁備用，洋蔥則加到蛋液中拌勻。5. 再起油鍋，將洋蔥蛋液入鍋拌炒一下，呈滑蛋狀即可起鍋，最後澆淋作法 2 濾出的洋蔥湯汁，撒上少許黑胡椒粉調味即可。

益處：潤膚澤肌、美白養顏



咖哩雞丁

材料 雞肉 140 公克、洋蔥 30 公克、紅蘿蔔 20 公克、馬鈴薯 360 公克、咖哩塊 145 公克、橄欖油 2 湯匙。

作法

1. 雞肉切丁入滾水氽燙去血水，洋蔥切條，紅蘿蔔、馬鈴薯切小塊。2. 起油鍋，炒雞丁至變灰白色，再加入洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯一同拌炒。3. 加入 5-6 碗水烹煮約 25 分鐘，雞丁稍軟爛後加入咖哩塊小火續煮至濃稠。

黑糖檸檬愛玉

材料 愛玉 500 公克、黑糖 60 公克、檸檬 1 粒、水 800cc。

作法

黑糖以 800cc 水滾至完全融化，待放涼後，將愛玉切成丁狀放入，再將檸檬對切壓汁放入拌勻，再放入冰箱冷藏即可食用。





和風水果沙拉

材料 大番茄 200 公克、小黃瓜 200 公克、西洋芹 200 公克、紫色甘藍 200 公克、萵苣 200 公克、鳳梨 250 公克、芒果 200 公克。



作法

1. 將所有新鮮蔬果泡冰水 15 分鐘後，將水分瀝乾。
2. 在生菜裡加入切片的番茄、小黃瓜。3. 淋上和風醬（一般超市均售）即可。

香菇金針湯

材料

金針乾 200 公克、香菇 30 公克、香菜 10 公克。

調味料

鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 金針乾浸泡 30 分鐘，再以小火煮 20 分鐘後，瀝乾水分備用。
2. 香菇對半切開，香菜切末備用。
3. 水煮開後，放入金針及香菇煮滾後再加入調味料，最後撒上香菜即可。



週五

1 人份營養成分

醣類：239 公克	脂肪：46 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

菠菜芋頭南瓜燕麥粥

材料 南瓜 200 公克、芋頭 120 公克、燕麥 40 公克、菠菜 400 公克、白飯 85 公克、水 1000cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

將白飯放入 1000cc 水煮滾，依序放入南瓜丁、芋頭丁、燕麥煮熟煮軟，最後放入菠菜再調味即完成。



午餐

紫米飯

材料 紫米 160 公克、白米 80 公克。

作法

紫米浸泡 2 小時後，將白米洗淨和紫米混合拌勻，再加 2 杯水，入電鍋煮即可。



益處：滋補腎氣

三色花椰菜

材料 紅蘿蔔 200 公克、白花椰菜 200 公克、綠花椰菜 200 公克、橄欖油 4 茶匙。

作法

1. 紅蘿蔔切丁，白、綠花椰菜洗淨切小朵。
2. 起油鍋，加入作法 1 食材拌炒即可盛盤。

益處：補益氣血



紅酒燉牛肉

材料 牛腱塊 280 公克、西洋芹 30 公克、紅蘿蔔 30 公克、洋蔥 30 公克、橄欖油 2 茶匙、月桂葉兩片、紅酒 300cc、牛骨高湯 3000cc。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

- 作法** 1. 起油鍋，將牛腱表面煎到金黃，加入洋蔥、西洋芹與紅蘿蔔一併拌炒。2. 加入紅酒、牛高湯一起烹煮，再加入月桂葉，大火煮滾之後，轉小火燉煮 40-50 分鐘，牛肉煮軟即可盛起。

益處：增強體能、消除肢體疼痛

番茄炒蛋

材料 牛番茄 320 公克、雞蛋 4 顆、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 將牛番茄洗淨切丁。
2. 雞蛋打散成蛋液加入少許鹽。
3. 番茄丁和蛋液混入熱鍋上炒熟再加鹽調味即可。





香菜鱸魚湯

材料

香菜 200 公克、鱸魚 70 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 香菜洗淨切末。2. 鱸魚洗淨後切塊熬煮後加入香菜末，煮滾後再燜煮 20 分鐘。

益處：促進代謝



香蕉、水梨

材料 香蕉 300 公克、水梨 400 公克。



晚餐

鯉魚涼拌烏龍麵

材料 烏龍麵 160 公克、小黃瓜 200 公克、紅蘿蔔 200 公克、鯉魚 140 公克。

調味料 和風醬 2.5 茶匙。

作法

1. 小黃瓜與紅蘿蔔切絲備用。2. 烏龍麵至熱水煮滾後撈起放涼備用。3. 鯉魚燙熟後瀝乾水分，加上小黃瓜絲、紅蘿蔔絲與烏龍麵後淋上和風醬。

紅燒嫩豆腐

材料 嫩豆腐 400 公克、青蔥 100 公克、嫩薑 100 公克、香菜少許。

調味料 醬油 1 茶匙、豆腐乳 10 公克。

作法

1. 將嫩豆腐切成大丁狀備用。2. 青蔥切碎、嫩薑切片、香菜切末。3. 起一個平底鍋，將青蔥和薑片先以中火炒香，再加入所有的調味料燴煮一下，最後再放入豆腐烹煮。4. 起鍋前加入香菜末即可。



開陽胡瓜

材料 蝦米 20 公克、胡瓜 400 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 3 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙、鮮雞粉少許。

作法 1. 蝦米泡熱水 30 分鐘後瀝乾。2. 胡瓜切成細條備用。3. 熱鍋倒入橄欖油，將蒜末和蝦米一同爆香後，加入胡瓜、鹽及鮮雞粉拌炒均勻，再加入水淹蓋過胡瓜八分滿，燒開後蓋上鍋蓋轉小火燜 10 分鐘至胡瓜煮軟嫩即可。

益處：補血生津、增加元氣



涼拌牛蒡絲

材料 牛蒡 200 公克、金針菇 100 公克、洋菜條 100 公克、小黃瓜 100 公克、紅蘿蔔 100 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙、白醋少許、醬油 1/2 茶匙。

作法 1. 牛蒡切絲浸泡水，燒開水煮熟再浸泡冷開水後放冰箱備用。2. 洋菜條浸泡軟後切段。3. 金針菇汆燙起鍋，小黃瓜切絲，紅蘿蔔切絲，將所有材料冰涼，食用時再加入調味料即可。

益處：益氣強身、降低膽固醇



蘋果雞塊湯

材料 去骨雞肉 120 公克、皇帝豆 100 公克、紅棗 20 公克、蘋果 220 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 雞肉汆燙去血水後備用。2. 起水鍋後待水煮沸後，加入雞肉、紅棗及皇帝豆以小火煮 20 分鐘，最後加入蘋果塊，調味後即可。

益處：營養豐富、可強化泌尿系統

紅豆西米露

材料 紅豆 40 公克、西谷米 40 公克。

調味料 糖 15 公克。

作法 1. 紅豆洗淨用水浸泡 2-3 小時後加水 1800cc 燉煮至爛（可多煮，再依量置於冷凍庫中，待需要時取出退冰即可）。2. 起 800cc 水鍋，水滾後放入西谷米，煮熟後撈起放入紅豆湯中，再加入糖拌溶調味即可。



水梨

材料 水梨 600 公克。



週六

1 人份營養成分

醣類：264 公克	脂肪：40 公克
蛋白質：57 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

燕麥南瓜粥

材料 燕麥 80 公克、南瓜 220 公克、白米 200 公克、雞蛋 2 顆、素雞 80 公克。

作法 1. 白米洗淨、雞蛋打成蛋液、南瓜切塊。
2. 將白米、南瓜、燕麥及蛋液放入電鍋中蒸煮，最後加入素雞即可。



午餐

南瓜飯

材料 白米 80 公克、南瓜 220 公克。

作法 南瓜切塊、白米洗淨後，將米與南瓜一起加水放置電鍋中煮熟。



和風烤鴨肉片

材料 鴨肉 120 公克、蔥段 100 公克。

調味料 甜麵醬 4 茶匙。

作法 1. 將鴨子內部及外皮洗淨後切片，青蔥切段。2. 烤箱預熱後將鴨肉片開始以大火烘烤。3. 蔥段燙熟與鴨肉擺盤放置，最後淋上甜麵醬即可。

鳳梨炒木耳

材料 木耳 200 公克、鳳梨 520 公克、豬肉絲 60 公克、橄欖油 4 茶匙。

作法 1. 鳳梨切片、木耳泡水洗淨後切片。2. 熱鍋後倒入橄欖油將所有食材拌炒熟即可盛盤。

益處：可以抗衰老、促進心血管循環



海鮮燉芋頭

材料 芋頭 220 公克、綠竹筍 100 公克、蛤蠣 120 公克、紅蘿蔔 100 公克。

調味料 鹽少許、胡椒粉少許。

作法 1. 芋頭切塊放入熱油中略炸，撈起備用。
2. 綠竹筍洗淨切塊、紅蘿蔔去皮後切塊、蛤蠣去殼。
3. 取一燉盅，將所有食材放入後加水至八分滿後將盅口蓋保鮮膜。
4. 將蒸鍋倒入半鍋水煮開後，放入燉盅以大火蒸 20 分鐘後取出，最後加入調味料即可。

益處：清肝止渴、增加抵抗力

薑絲菱角冬瓜湯

材料 冬瓜 100 公克、菱角 100 公克、薑 5 公克。

作法 1. 薑切絲、冬瓜切塊、菱角剝殼取菱角肉。
2. 起水鍋，加入所有食材煮熟即可。

益處：促進消化、消除脹氣

**香瓜**

材料 香瓜 520 公克。

**晚餐****滿漢全瓜揪片**

材料 高麗菜 20 公克、甜菜根 10 公克、花椰菜 20 公克、紅蘿蔔 10 公克、絲瓜 20 公克、木耳 10 公克、番茄 20 公克、大黃瓜 20 公克、瘦豬肉片 280 公克、揪片 320 公克。

作法 將所有食材洗淨後切小片，高湯煮滾後，揪片先入鍋中煮熟後，加入其它蔬菜，最後調味即可。

蘋果、香蕉

材料 蘋果 220 公克、香蕉 110 公克。

**牛蒡茶凍**

材料 牛蒡乾 50 公克、砂糖 180 公克、果膠 10 公克、枸杞 10 公克、水 300cc。

作法 1. 牛蒡乾洗淨後，加入水煮沸後，再加入枸杞轉小火煮 10 分鐘，去雜質。
2. 最後加入砂糖及果膠煮沸後，裝入耐熱容器充填、封膜、靜置冷卻，放入冷藏庫即可。



週日

1 人份營養成分

醣類：247 公克	脂肪：42 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

黃金杏麥飲

材料 大燕麥片 160 公克、杏仁粉 28 公克、低脂奶粉 100 公克。

作法
將大燕麥片、杏仁粉及低脂奶粉以適量熱水沖泡即可。



午餐

糙米飯

材料
糙米 320 公克。

作法
將糙米洗淨並浸泡 2-3 小時，入電鍋烹煮熟後即可。

益處：增加膳食纖維、降低內生性膽固醇合成



涼拌小黃瓜

材料 小黃瓜 400 公克、蒜末少許。

調味料 醬油少許、砂糖少許、香油 4 茶匙。

作法
1. 小黃瓜去頭尾，以刀背拍碎再切段，加入糖醃漬。
2. 倒去醃汁，再加入醬油、香油及蒜末拌勻，加蓋後置入冰箱冷藏。

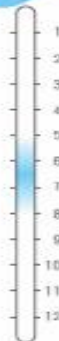
蒜蓉明蝦

材料 草蝦 240 公克、青蔥 200 公克、蒜頭 200 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙、糖少許、醬油 1/2 茶匙。

作法
1. 蝦去頭、清腸泥後切對半，加入少許鹽拌勻，青蔥切絲。2. 以果汁機將蒜頭、醬油、橄欖油、糖打成醬汁。3. 將作法 2 之醬汁淋於蝦上，以大火蒸煮 90 秒後取出，最後放上少許蔥絲。

備註：蝦頭盡量不要吸食，因含較多膽固醇。



四季豆雞肉絲

材料 四季豆 200 公克、雞胸肉 60 公克、蒜頭少許、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 將胸肉切絲、四季豆洗

豬肝湯

材料 豬肝 60 公克、青蔥 5 公克、薑絲 10 公克、橄欖油少許。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 豬肝洗淨切片、蔥切段。2. 起水鍋，加入所有食材後滾煮 20 分鐘，最後加少許鹽及橄欖油調味。

香蕉

材料 香蕉 500 公克。



晚餐

南瓜飯

材料 白米 140 公克、南瓜 110 公克。

作法

將白米洗淨、南瓜切丁，最後將白米與南瓜丁一起以電鍋煮熟即可。



青豆拌蝦仁

材料 蝦仁 90 公克、青豆 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、白醋少許。

作法

1. 蝦仁洗淨、青豆仁退冰洗淨。2. 起油鍋，將蝦仁及青豆仁拌炒均勻後，撒少許鹽及白醋調味即可。

益處：補養氣血、消除疲勞



核桃雞片

材料 去骨雞腿肉 80 公克、核桃 28 公克、蛋白少許。

調味料 黑胡椒鹽少許。

作法 1. 將雞腿肉攤開成片狀、以刀背或肉槌輕輕敲打肉面，抹上黑胡椒鹽醃 30 分鐘。2. 核桃切丁備用。3. 醃好的肉片沾上蛋白後，兩面沾裹核桃丁，排放於烤盤上再放入已預熱的烤箱中，烤約 20 分鐘。

益處：核桃屬於 ω -3 脂肪族的脂肪酸，適量攝取可降低血中三酸甘油脂。





元寶牛蒡清湯

材料 牛蒡 200 公克、排骨 60 公克、腰果 28 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、米酒少許、胡椒粉少許。

作法

1. 牛蒡去皮，以滾水汆燙 5 分鐘，再斜切 2.5 公分長之斜片。
2. 起 1000cc 水鍋，加入排骨煮沸 3 分鐘，再加入牛蒡及腰果煮 10 分鐘，最後再加調味料即可。

醬醋綠竹筍

材料 綠竹筍 200 公克、香油 2 茶匙、橄欖油 2 茶匙、青蔥少許。

調味料 醬油 1/2 茶匙、白醋少許。

作法

1. 帶殼綠竹筍煮 20 分鐘後放涼備用。
2. 去除綠竹筍的外殼並切成塊狀。
3. 起油鍋，加入竹筍、醬油、白醋及香油調味。
4. 最後撒上青蔥即可。

什錦米苔目

材料 濕米苔目 480 公克、紅蘿蔔絲 100 公克、木耳絲 100 公克、香菇絲 100 公克、豬肉絲 35 公克、水 800cc。

作法

1. 起鍋先乾炒肉絲後，加入紅蘿蔔絲、木耳絲及香菇絲拌炒均勻。
2. 加入 800cc 水煮滾後，再加入米苔目煮熟即可。

木瓜

材料 木瓜 480 公克。





秋天 美食

新北市瑞芳金瓜石

新北四季好食材－秋季

黑木耳



黑木耳含有豐富的植物性蛋白質與膠質，及維生素B2、C和鐵、鈣等營養素。黑木耳具有防止膽固醇、三酸甘油酯及脂蛋白等沉積於動脈內膜，預防冠狀動脈硬化、動脈內膜增厚、管壁硬化或鈣化，具有抗凝血的功效。

柿子含有大量的胡蘿蔔素、維生素B、C和鈣、磷、鐵、鈉、鉀等營養素。柿子中所含的維生素B群具有維護心血管的作用。

柿子



秋葵



含蛋白質、鈣、鎂、鉀，還有維生素A、B、C、K及胡蘿蔔素、葉酸及水溶性纖維等。秋葵所特有的黏滑汁液可以幫助消化，預防便秘。

洋蔥



洋蔥含有胡蘿蔔素、維生素B、C、E及鈉、鉀、鈣、鎂、硒、鋅、銅等營養素。洋蔥具有殺菌、利尿、降血脂、降血壓等功能。

雞肉含有大量的蛋白質、維生素A、B1、B2、C、E及鈣、磷、鉀、鈉、鐵、菸鹼酸、牛磺酸等營養素。雞肉中所含有的菸鹼酸及牛磺酸，具有增強消化及降低膽固醇的作用。

雞肉



鮭魚



富含蛋白質、維生素A、B、D及鐵、鈣、磷、鈉、鉀、鎂及菸鹼酸、 ω -3 脂肪酸及EPA、DHA等營養素。鮭魚含有豐富的EPA和DHA，EPA可促進血液循環、預防動脈硬化的情形，而DHA具有活化腦部細胞，還有降低膽固醇的作用。



週一

1 人份營養成分

醣類：247 公克	脂肪：45 公克
蛋白質：61 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

肉排三明治

材料 全麥土司 400 公克 (8 片)、雞里肌肉 120 公克、起司 100 公克。

調味料 醬油、砂糖適量。

作法 1. 市售全麥吐司切邊。2. 將里肌肉加入醬油及糖，醃均勻後煎熟取出。3. 切邊吐司夾上里肌肉和起司即可食用。

午餐

涼拌小黃瓜

材料 小黃瓜 200 公克、紅蘿蔔 100 公克、蒜頭 100 公克。

作法 1. 小黃瓜切段、蒜頭切成末、紅蘿蔔切絲。2. 瀝乾小黃瓜後，與其它材料放入密封袋或保鮮盒搖晃。3. 放入冰箱靜置一段時間待小黃瓜入味。



花椰菜炒蛋

材料 白花椰菜 200 公克、雞蛋 4 顆、青蔥 10 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽少許。

作法

1. 花椰菜洗淨切小朵，雞蛋打成蛋液。2. 熱鍋後倒入油，將蛋液、青蔥一同加入拌炒。3. 最後加入花椰菜及鹽調味。



地瓜飯

材料 地瓜 110 公克、米 280 公克。

作法

1. 地瓜削皮後切塊。2. 米洗淨與地瓜(水:米=1.5:1)放入電鍋煮至熟。



木須炒肉絲

材料 豬肉 140 公克、紅蘿蔔 200 公克、黑木耳 100 公克、韭黃 100 公克、銀芽 100 公克、橄欖油 4 茶匙。



調味料 鹽少許。

作法 1. 紅蘿蔔洗淨去皮、黑木耳洗淨去蒂、韭黃洗淨後，前述食材均切成絲備用。2. 鍋中倒入適量油燒熱，加入所有食材拌炒，最後加鹽調味即可。

滷豆干

材料 五香豆干 140 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 醬油少許、黑糖少許、八角 4-6 個。

作法 1. 豆干洗淨後切四等份。2. 油入鍋燒熱，放入八角，再放入豆干拌炒。3. 最後加入醬油、黑糖調味，蓋上鍋蓋，燜煮 30 分鐘。



蘋果

材料 蘋果 520 公克。



晚餐

糙米飯

材料 糙米 160 公克。

作法 將糙米洗淨並浸泡 2-3 小時後，以水：米 = 1.2:1 之比例加入電鍋烹煮熟後即可。

雪菜燒黃魚

材料 黃魚 210 公克、雪菜 100 公克、橄欖油 4 茶匙、紅辣椒少許、薑末少許。

作法 1. 黃魚洗淨瀝乾水分、雪菜洗淨切碎備用。2. 起油鍋，放入黃魚以小火煎至兩面略金黃。3. 加入薑末、雪菜碎略炒，以小火煮 5~6 分鐘。4. 最後放上紅辣椒即可。



蠔油芥蘭

材料 芥蘭菜 200 公克。 **調味料** 蠔油 5 茶匙。

作法 將芥蘭菜洗淨後，以大火滾水汆燙 30 分鐘後撈起，淋上蠔油即可。





醬爆高麗菜

材料 高麗菜 200 公克、蒜末少許。

調味料 豆瓣醬 5 茶匙、米酒少許。

作法

1. 高麗菜片加入沸水中汆燙備用。2. 起油鍋，加入蒜末爆香再加入豆瓣醬炒香。3. 最後加入高麗菜片及米酒拌炒入味即可。

羅宋湯

材料 牛肋 70 公克、番茄 100 公克、洋蔥 100 公克、高麗菜 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 牛肋條以熱開水清洗後切丁，洋蔥、番茄、高麗菜洗淨切丁備用。2. 起油鍋，爆香洋蔥丁，加入牛肋條丁炒至焦黃，再加入番茄丁、高麗菜丁及水。3. 蓋鍋蓋燉煮約 20 分鐘後，加鹽調味即可。



番薯芋圓湯

材料 番薯圓 80 公克、芋圓 80 公克。

調味料 砂糖少許。

作法

1. 先起 1000cc 水鍋滾沸，加入砂糖攪拌均勻。2. 另起一 500cc 水鍋煮沸，加入番薯圓和芋圓，以中火煮番薯圓和芋圓待浮出水面，即可撈起備用。3. 將作法 2 的番薯圓和芋圓加入作法 1 的糖水中拌勻即可。



柿子

材料 柿子 280 公克。



週一

1 人份營養成分

醣類：251 公克	脂肪：34 公克
蛋白質：83 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

豆漿

材料

市售豆漿 4 杯（每杯約 260cc）。



白饅頭

材料

市售白饅頭 4 個（每個約 90 公克）。



午餐

小米粥

材料

小米 160 公克、
麥片 80 公克。

調味料 冰糖 50 公克。



作法 1. 洗淨小米，泡水約 1 小時後瀝乾水分備用。2. 麥片洗淨瀝乾水分備用。3. 將小米、麥片放入電鍋內加水拌勻，外鍋加 1 杯水煮至開關跳起，繼續燜約 5 分鐘，再加入冰糖調味即可。

蔥爆肉片

材料 豬肉 280 公克、蔥 100 公克、蒜片 5 公克、紅辣椒 5 公克、橄欖油 5 茶匙。

調味料 醬油 2 茶匙、糖 1 茶匙。

作法 1. 豬肉切片加入醬油及糖醃 5 分鐘備用。2. 熱鍋放入蔥段、辣椒片、蒜片爆香。3. 接著放入豬肉片拌炒均勻即可。



銀芽雞絲

材料 雞胸肉 120 公克、銀芽 200 公克、蔥 100 公克、蒜末 10 公克。

作法 1. 雞肉洗淨切絲、銀芽洗淨、蔥切蔥花備用。2. 熱鍋後將蒜末爆香，將雞絲炒至顏色變白。3. 加入蔥花、銀芽炒至入味即可。





燙大陸妹

材料 大陸妹 200 公克。

作法

大陸妹洗淨汆燙即可。

炒空心菜

材料 空心菜 200 公克、橄欖油 5 茶匙、蒜末少許。

調味料 鹽少許。

作法

1. 將空心菜洗淨切段。2. 熱鍋後將蒜末爆香，加入空心菜拌炒均勻，以鹽調味後即可。

芭樂

材料 芭樂 620 公克。



晚餐

糙米飯

材料 糙米 160 公克。

作法 將糙米洗淨並浸泡 2 至 3 小時後，內鍋加水（水：米 = 1.2:1）入電鍋烹煮熟後即可。



蒜味海帶絲

材料 海帶 100 公克、辣椒 5 公克、蒜末 5 公克。

調味料 香油 5 茶匙、醬油少許、烏醋少許、鹽少許。

作法

1. 海帶洗淨切絲放入沸水中，約 2 分鐘後撈起瀝乾。2. 將海帶絲放入容器中加入所有調味料、辣椒絲和蒜末攪拌均勻即可。

莧菜魷仔魚

材料 莧菜 100 公克、魷仔魚 20 公克、蒜頭少許、橄欖油 5 茶匙。

調味料 鹽少許。

作法

1. 魷仔魚洗淨、瀝乾，備用。2. 莧菜去頭洗淨切段，放入沸水中滾燙後備用。3. 熱鍋加入橄欖油，爆香蒜末，放入魷仔魚炒香，再放入莧菜炒勻。





紅醬滷牛肉

材料 牛腩 245 公克、紅蘿蔔 100 公克、洋蔥 100 公克、番茄 100 公克。

作法

1. 牛腩洗淨，放入滾水中燙熟後切塊備用。2. 取鍋，加入少許油燒熱，放入牛腩以大火煎至外觀略熟盛起備用。3. 作法 2 鍋中放入洋蔥塊炒香後，再加入紅蘿蔔、番茄塊和牛腩煮至滾沸後倒入深鍋中以小火滷煮約 1 小時至牛肉軟化即可。

蘇打餅乾

材料 市售蘇打餅乾 60 公克 (3 片)。



玉米筍炒百菇

材料 玉米筍 100 公克、香菇 100 公克、豌豆莢 100 公克、蒜頭 5 公克、橄欖油 5 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 玉米筍切段後放入沸水中滾燙，豌豆莢去頭尾及兩側粗絲，香菇去蒂頭。2. 熱鍋倒入適量油，放入蒜片爆香，加入所有備料及少許鹽炒勻。

水蜜桃

材料 水蜜桃 580 公克。



週三

1 人份營養成分

醣類：248 公克	脂肪：44 公克
蛋白質：66 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

蔥油餅

材料 蔥油餅麵團 160 公克、蔥花適量、橄欖油 5 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 將麵糰分成 4 等份，分別桿成厚約 0.2 公分的圓形麵皮。2. 於麵皮表面塗上油，撒上蔥花，再捲成圓筒狀後盤成圓形靜置約 10 分鐘。3. 將麵糰以手掌壓扁後桿成圓形蔥油餅備用。4. 取平底鍋，倒入油燒熱，放入蔥油餅以小火將兩面煎至金黃酥脆即可。



低脂牛奶

材料 市售低脂牛奶 4 杯（每杯 240cc）。

午餐

紅豆飯

材料 紅豆 40 公克、米 300 公克。

作法 1. 白米洗淨備用，紅豆浸泡於水中至膨脹成 2 倍。2. 將白米與紅豆一起放入電鍋中略拌後，加入水開始煮，電鍋跳起後再充分翻動使米飯吸水均勻，最後燜至 10~15 分鐘即可。



紅燒豬腳

材料 豬腳 280 公克、香菜 100 公克、鹽少許。

調味料 米酒 1 茶匙、醬油 1 湯匙。

作法 1. 豬腳洗淨切適量大小，置於沸水中滾燙去除血水。2. 起水鍋，將豬腳放入煮約 10 分鐘，取出瀝乾備用。3. 起油鍋，加入香菜、鹽及調味料煮至沸騰。4. 加入豬腳煮至略為收汁即可。



滑蛋豆芽菜

材料 豆芽菜 100 公克、雞蛋 2 顆、橄欖油 5 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 豆芽菜洗淨去梗。2. 將蛋打勻成蛋液。3. 起油鍋，倒入蛋液拌炒，接著加入豆芽菜炒均勻，最後撒點鹽巴調味。



開陽白菜

材料 大白菜 200 公克、香菇 200 公克、豬肉 710 公克、蔥 100 公克、橄欖油 5 茶匙。

調味料 鹽少許、米酒 1 茶匙、烏醋 1 茶匙。

作法 1. 蔥切段、香菇泡水切絲、肉切絲備用。2. 熱鍋加油，加入肉絲炒至變色，再加入蔥段及香菇爆香，接著放入大白菜炒至微軟。3. 最後加入鹽、米酒及烏醋調味拌勻，蓋上鍋蓋燜約 3 分鐘即可。

燙秋葵

材料

秋葵 100 公克。

作法

將洗好的秋葵放入滾水燙熟即可。



百香果

材料

百香果 380 公克。



晚餐

南瓜粥

材料

南瓜 220 公克、白米 200 公克。

作法

1. 南瓜洗淨，去皮後切小片，放入果汁機加水攪打成南瓜汁備用。2. 起水鍋待水滾開，放入南瓜汁加入白米改成小火拌煮至稍為濃稠。



紅燒冬瓜

材料

冬瓜 100 公克、鹽 10 公克。

調味料

醬油少許、砂糖少許。

作法

1. 冬瓜去皮切塊、鹽切片備用。2. 起油鍋，放入鹽片炒香後。3. 加入冬瓜和調味料燜煮至冬瓜熟即可。



粉蒸排骨

材料

排骨 280 公克。

調味料

粉蒸粉 1 包、鹽少許。

作法

1. 排骨放入容器中加入粉蒸粉和鹽拌勻，放入盤中以保鮮膜包好。2. 放入電鍋中，外鍋加水，按下電鍋開關煮好。





什錦燴菇

材料 杏鮑菇 52 公克、香菇 52 公克、草菇 52 公克、青江菜 52 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 太白粉適量、砂糖適量。

作法

1. 青江菜洗淨對半切備用，放入滾水中燙熟撈起擺盤。2. 將所有食材放入滾水中燙熟撈起備用。3. 起油鍋，加入砂糖拌煮再加入燙熟食材略煮，最後以勾薄芡即可。



燙綠花椰菜

材料 綠花椰菜 100 公克。

作法

清水洗淨綠花椰菜，以沸水燙熟即可。



愛玉

材料 市售愛玉 4 盒
(1 盒約 150 公克)。



葡萄

材料 葡萄 400 公克。



週四

1 人份營養成分

醣類：272 公克	脂肪：36 公克
蛋白質：57 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

蘿蔔糕

材料

市售蘿蔔糕 400 公克。



豬肉干

材料 市售豬肉干 100 公克。

低脂牛奶

材料 市售低脂牛奶 960 公克。



午餐

地瓜飯

材料 地瓜 120 公克、白米 160 公克。

作法

地瓜去皮切塊狀、白米洗淨和地瓜拌勻，以平時煮飯的方式放入電鍋，內鍋約 2 杯半的水，外鍋半杯水烹煮即可。



玉米炒肉末

材料 豬肉 280 公克、玉米粒 390 公克、紅甜椒 100 公克、青蔥 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、糖少許、米酒少許。

作法 1. 蔥切末、紅甜椒切丁備用。2. 起油鍋，加入蔥末、甜椒丁爆香。3. 加入豬絞肉炒至變白，再加入玉米粒及所有調味料炒勻即可。





韭菜炒豆芽

材料 豆芽菜 200 公克、韭菜 100 公克、蒜 20 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽少許、胡椒少許。

作法

1. 將豆芽洗淨，放入沸水中汆燙撈出，韭菜切段洗淨備用。2. 起鍋後倒入少量油，放入蒜末爆香後，加入韭菜及豆芽菜，再放入所有調味料炒均勻即可。

芭樂、水蜜桃

材料 芭樂 310 公克、水蜜桃 290 公克。



蘑菇濃湯

材料 蘑菇 200 公克、西洋芹 100 公克、洋蔥 100 公克。

調味料 奶油 4 茶匙、高湯適量、雞粉適量。

作法

1. 蘑菇切丁，西洋芹切塊，洋蔥去皮切塊備用。2. 熱鍋，放入奶油融化後，加入蘑菇、洋蔥及西洋芹炒香，再加入高湯以小火煮約 15 分鐘後放置冷卻。3. 再將作法 2 的高湯以果汁機打勻，加入雞粉、奶油調味，最後慢慢熬煮約 20 分鐘。

燙地瓜葉

材料 地瓜葉 200 公克、蒜片 5 公克。

作法

地瓜葉洗淨汆燙至熟軟，加入蒜片拌勻即可。



晚餐

茄汁蛋包飯

材料 白米 240 公克、青豆仁 300 公克、蛋 4 顆、橄欖油 8 茶匙。

調味料 番茄醬 1 湯匙、鹽少許、白胡椒粉少許。

作法

1. 將煮好的白飯放入大碗中，灑上 20cc 的水，用大湯匙或手將有結塊的白飯抓散，備用。2. 起油鍋，輕輕搖動鍋子使表面都覆蓋薄薄一層油，轉中火加入白飯和青豆仁，以鍋鏟將飯炒至飯粒完全散開，再加入番茄醬、白胡椒粉拌勻，持續翻炒至飯粒均勻上色後，熄火取出備用。3. 再起油鍋，使鍋子表面覆蓋油，轉小火倒入打好的蛋液，凝固煎成蛋皮後，中間包入炒飯，再倒扣至盤裡即可。



黑糖檸檬愛玉

材料 愛玉 500 公克、黑糖 60 公克、檸檬 1 顆。

作法

黑糖以 800cc 水滾至完全融化，待放涼後，將愛玉切成丁狀放入，再將檸檬對切壓汁放入拌勻，再放入冰箱冷藏即可食用。



水煮青花菜

材料 青花菜 200 公克、蒜末 5 公克。

作法 在滾水中汆燙青花菜幾分鐘後撈出拌入蒜末即可。

精力蔬菜湯

材料 高麗菜 200 公克、洋蔥 200 公克、牛蒡 200 公克、小番茄 100 公克、香菇 200 公克、紅蘿蔔 200 公克。

調味料 鹽少許。

作法 1. 高麗菜、洋蔥洗淨瀝乾水分，切塊狀，牛蒡洗淨去皮後切片狀，紅蘿蔔切丁、香菇泡水後切丁。2. 小番茄放入滾水中汆燙去皮備用。3. 取湯鍋，倒入高湯煮沸後，放入所有食材，約煮 15 分鐘，分鐘，加入調味料拌勻即可。



週五

1 人份營養成分

醣類：239 公克	脂肪：46 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

玉米蛋餅

材料 餅皮 180 公克、雞蛋 220 公克、玉米粒 130 公克、青蔥 200 公克、橄欖油 4 茶匙。

作法 雞蛋打散成蛋液入油鍋煎熟後，餅皮放入油鍋中煎幾秒後翻面，擺上玉米、青蔥燒煎一下，再以鏟子包捲起來，切成小塊後盛盤。



午餐

紫米飯

材料 紫米 160 公克、米 80 公克。

作法
1. 紫米浸泡 2 小時。2. 白米洗淨和紫米和在一起，加 2 杯水，入電鍋煮即可。



紅燒秋刀魚

材料 秋刀魚 210 公克、青蔥 100 公克、鹽少許、橄欖油 4 茶匙、太白粉適量。

調味料 醬油適量、米酒適量。

作法

1. 秋刀魚去頭去內臟，以水洗淨後切塊。2. 取容器倒入米酒、醬油拌勻再將魚塊放入醃 10 分鐘。3. 起油鍋，放入蔥末、薑末爆香。4. 醃好的魚取出裹上太白粉放入油鍋。5. 煎至呈金黃色時轉小火再煮 10 分鐘左右即可。

金針菇炒絲瓜

材料 金針菇 200 公克、絲瓜 200 公克、鹽 50 公克、蒜 5 公克、橄欖油 4 茶匙。

作法

1. 絲瓜去皮洗淨、切塊，金針菇去蒂頭、洗淨，備用。2. 熱鍋加油，爆香薑及蒜，再放入絲瓜塊炒 1 分鐘，接著加入金針菇拌炒，再淋上熱水後蓋鍋蓋，燜煮約 2 分鐘後即可。





海帶滷蘿蔔

材料

紅蘿蔔 100 公克、海帶 100 公克、鹽 50 公克。

調味料

滷包 1 包。

作法

1. 將紅蘿蔔去皮後切塊、海帶切片備用。2. 起水鍋，將食材與滷包一起加入，以小火煮 30 分鐘至軟即可。



晚餐

糙米飯

材料

糙米 160 公克。

作法

將糙米洗淨並浸泡 2-3 小時，入電鍋烹煮熟後即可。



冬瓜湯

材料

冬瓜 200 公克、鹽 10 公克。

調味料

鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 冬瓜去皮切塊。2. 起水鍋放入冬瓜與鹽絲煮至沸騰，最後加入少許鹽調味即可。



香蕉

材料

香蕉 380 公克。



橙香雞排

材料

雞腿 400 公克、蒜頭 20 公克、蔥 20 公克、香菜 5 公克、柳橙 260 公克、橄欖油 4 茶匙、麵粉適量。

調味料

醬油適量。

作法

1. 先將雞腿去骨，在雞腿肉上輕畫幾刀，並將雞腿肉較厚的部分順勢攤平。2. 拍碎蒜頭，蔥切段後與雞腿排醃半小時。3. 醃好的雞腿排裹上麵粉。4. 熱油鍋，將雞腿排放入炸熟至外皮呈金黃色即可撈起，瀝乾油後切成小塊。5. 將柳橙洗淨後擠出汁，將炸好的雞排淋上柳橙汁，最後加入少許香菜即可。



香菇炒菠菜

材料 菠菜 400 公克、香菇 400 公克、青蔥 20 公克、橄欖油 4 茶匙。

作法 1. 菠菜洗淨，香菇泡水切絲，蔥切蔥花。
2. 起油鍋，將香菇爆香，加入菠菜拌炒最後撒上蔥花即可。

筍片湯

材料 竹筍 200 公克、芹菜 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 筍子至沸水煮滾後去皮切片、芹菜切末。
2. 取鍋加水後將筍片、芹菜末放入，加入適量鹽調味煮滾。



洋蔥炒豆干

材料 豆干 120 公克、洋蔥 100 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 胡椒少許。

作法 1. 洋蔥切片、豆干切條。2. 起油鍋，將豆干與洋蔥拌炒至熟，撒上胡椒即可。



綠豆沙

材料 綠豆 160 公克、水 800cc。

調味料 砂糖適量、冰塊少許。

作法 1. 綠豆洗淨，浸泡至水中約 1 小時，撈出備用。2. 將綠豆加水煮開，轉小火煮 25 分鐘，再加砂糖煮約 5 分鐘，熄火靜置到冷卻移至冰箱冷凍約 2 小時備用。3. 取出後，放入果汁機加入少許冰塊打成綠豆沙即可。

水梨

材料

水梨 800 公克。



週六

1 人份營養成分

醣類：275 公克	脂肪：50 公克
蛋白質：65 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

吐司夾蛋

材料 市售白吐司 200 公克 (4 片)、荷包蛋 220 公克 (4 粒)。

作法

將荷包蛋包入吐司夾層中即可。

低脂牛奶

材料

市售低脂牛奶 4 杯
(每杯 240cc)。



午餐

南瓜飯

材料 白米 200 公克、南瓜 330 公克。

作法

1. 南瓜去皮洗淨切塊。2. 白米洗淨，將切好的南瓜塊與白米放進內鍋(水:米=1.3:1)，外鍋裝水。3. 以電鍋蒸煮後即可食用。



豆干炒莧菜

材料 莧菜 400 公克、五香豆干 140 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽少許。

作法

1. 豆干洗淨後切條，莧菜洗淨備用。2. 熱油鍋，先將豆干放置鍋子裡拌炒均勻後，轉大火放入莧菜快炒，加少許鹽炒至熟即可。

煎檸檬雞排

材料 雞排 240 公克、檸檬汁 3 湯匙、橄欖油 4 茶匙。

作法

1. 將雞排去骨後，熱油鍋，皮朝下先煎 6~8 分鐘或皮呈金黃色後，翻面再煎 6~8 分鐘，接著取出備用。2. 將作法 1 的雞排置於烤盤上，皮朝上放入烤箱 200℃ 烤約 5 分鐘或至雞皮酥脆取出，最後淋上檸檬汁即可。





涼拌芝麻牛蒡絲

材料 牛蒡 400 公克、芝麻 32 公克。

調味料 鹽少許、醋 1 湯匙、糖少許。

作法

1. 牛蒡去皮切絲。
2. 起水鍋待水沸騰，將牛蒡絲煮約 5 分鐘，撈起瀝乾，以容器盛裝備用。
3. 將芝麻及調味料加入牛蒡絲裡拌勻即可。



絲瓜湯

材料 絲瓜 200 公克、薑 50 公克。

調味料 鹽少許。

- 作法**
1. 絲瓜去皮洗淨後切條狀、薑切絲備用。
 2. 起水鍋，加入薑絲、絲瓜及少許鹽烹煮即可。



葡萄

材料 葡萄 520 公克。



晚餐

糙米粥

材料 糙米 280 公克、蔥 10 公克。

作法

1. 糙米洗淨瀝乾水分、蔥切成蔥花備用。
2. 在鍋中加入適量水，將備用的糙米放入鍋中，以小火煮約 30 分鐘後撒入蔥花均勻攪拌即可。

糖醋魚

材料 鯛魚 180 公克、鳳梨 180 公克、青椒 100 公克、洋蔥 100 公克、太白粉 1 茶匙、橄欖油 8 茶匙。

調味料 糖適量、番茄醬 2 湯匙。

- 作法**
1. 鯛魚洗淨瀝乾後切長條塊狀、鳳梨切片、青椒洗淨切片、洋蔥去皮切片備用。
 2. 熱油鍋後放入魚以大火稍微炸熟，撈起瀝油備用。
 3. 除了太白粉，其餘調味料混合拌勻，倒入鍋中煮至滾後，再加入太白粉勾芡。
 4. 另起鍋，加入少許油放入洋蔥片爆香，再放入青椒、鳳梨和炸好的魚略炒均勻後即可盛盤，最後淋上調味料。



火腿炒蘆筍

材料 蘆筍 300 公克、火腿 90 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 火腿切片，蘆筍洗淨切段。2. 熱油鍋，大火將蘆筍及火腿放入鍋中一起拌炒，中途加入少許鹽調味，炒至熟即可盛盤。



燙青江菜

材料 青江菜 200 公克。

作法

1. 青江菜洗淨切段備用。2. 將製備好的青江菜放入滾水中汆燙熟即可。



海帶湯

材料 海帶 200 公克、薑少許。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 海帶洗淨切條狀、薑切絲備用。2. 將鍋子放入適量水，將海帶、薑絲、少許鹽放入鍋中，小火煮滾即可。

白木耳蓮子汁

材料 白木耳 100 公克、蓮子 20 公克。

調味料 黑糖適量。

作法

1. 將已泡發白木耳及蓮子放入鍋中，加入適量的水，開火煮至軟爛。2. 將作法 1 食材加入果汁機中，用慢速攪打至材料細碎成汁，再以黑糖調味即可。



蘋果

材料 蘋果 560 公克。





週日

1 人份營養成分

醣類：247 公克	脂肪：42 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1650 大卡

4 人份菜單

早餐

餐包

材料 餐包 4 個（每個 25 公克）。

低脂牛奶

材料 市售低脂牛奶 4 杯（每杯 240cc）。



午餐

五穀飯

材料 五穀米 320 公克。

作法

1. 將五穀米洗淨後放入鍋內加水（水：米 = 1.3:1）。
2. 等待電鍋蒸熟即可。



鮪魚蒸蛋

材料 鮪魚罐頭 60 公克、蛋 440 公克、蔥 20 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 蛋打散加入鹽、橄欖油攪拌均勻，放於容器中。2. 上層撒上鮪魚後再覆蓋保鮮膜。3. 中火蒸 10 分鐘，最後撒上燙過的蔥花即可。

蒜香四季豆

材料 四季豆 400 公克、蒜末 100 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙、胡椒粉適量。

作法 1. 四季豆洗淨備用。2. 蒜末爆香後，放入四季豆拌炒，再加少許鹽拌勻。3. 盛盤前撒上胡椒調味即可。



肉末茭白筍

材料 茭白筍 400 公克、絞肉 80 公克、蒜頭適量、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 茭白筍洗淨、蒜頭切末。2. 熱鍋後倒入油，蒜末爆香後加入絞肉拌炒。3. 放入茭白筍大火快炒至熟即可。



紅燒茄子

材料 茄子 200 公克、蔥 10 公克、蒜 10 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 醬油 1 茶匙、糖少許。

作法 1. 將茄子切塊、蔥切段、蒜切片備用。2. 起油鍋，加入茄子直到筷子可以穿過茄子即可撈起備用。3. 將蔥、蒜爆香加入醬油、糖拌炒均勻。4. 最後放入茄子燜燒待入味，即可盛盤。

水蜜桃

材料 水蜜桃 580 公克。



晚餐

紅豆飯

材料 紅豆 80 公克、白米 160 公克。

作法

1. 紅豆洗淨加入水淹蓋過紅豆，靜置 2-3 小時後瀝出紅豆備用。2. 白米洗淨，加入水及紅豆拌勻。3. 外鍋加水蒸煮熟後燜煮 15 分鐘。



蔥爆豬肉絲

材料 豬肉絲 240 公克、蔥 100 公克、蒜 10 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 醬油 1/2 茶匙、米酒適量。

作法

1. 肉絲加入醬油、米酒醃漬入味備用。2. 蔥切段、蒜切末備用。3. 起油鍋，將蒜、蔥爆香，放入醃好的豬肉絲大火拌炒至熟即可。





香菇炒絲瓜

材料 絲瓜 200 公克、香菇 100 公克、橄欖油 4 茶匙。

作法

1. 香菇先泡水至軟後切丁，絲瓜去皮洗淨切片備用。2. 熱油鍋，先將香菇爆香，加入絲瓜及適量水拌炒均勻至熟軟即可。



菱角湯

材料 菱角 200 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

將菱角放入沸水中煮至熟，加鹽以增加口感。



芭樂

材料

芭樂 620 公克。



涼拌青菜

材料 秋葵 300 公克、玉米筍 100 公克。

調味料 白醋少許。

作法

1. 秋葵、玉米筍洗淨、燙熟備用。2. 加入白醋拌均勻後冰鎮即可。



番茄湯

材料 番茄 200 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 番茄洗淨切塊備用。2. 加水入湯鍋，倒入番茄加少許鹽攪拌後以小火燜煮即可。





冬天
美食

新北市關渡

新北四季好食材 - 冬季

香蕉



含有豐富的纖維質、維生素 A、B 及鐵、磷、鉀、鎂等營養素。香蕉中所富含的纖維質，可以維持腸胃的正常活動，有效地預防便秘。

含有維生素 A、B、C、E 及胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、硒及纖維質等豐富的營養素。小黃瓜所富含的水溶性纖維，可以幫助腸胃蠕動，縮短食物停留在腸道中的時間，減少腸道致癌的機會，還能降低膽固醇。

小黃瓜



糙米



含有豐富的蛋白質、維生素 B1、B2、E 及鐵、磷及纖維質等營養素。糙米特別保有白米所沒有的米糠質和胚芽，米糠質含有豐富的膳食纖維，可以促進腸內的好菌增生，還能排除多餘的脂肪及膽固醇等物質。



柴魚



柴魚（鰹魚）含有豐富的蛋白質、維生素 B1、B2 及 ω -3 脂肪酸、EPA、DHA 等營養素。柴魚所含有的維生素 B1 及 B2，具有幫助身體內的醣類及脂肪分解，並轉換成熱量。

香菇



含有豐富的維生素 B1、B2、D、纖維質、麥角醇等營養素。香菇含有大量的水溶性膳食纖維，能有效地排除膽固醇、三酸甘油脂等有害物質。

蓮藕



蓮藕含有維生素 C、鉀、黏蛋白、兒茶素等營養素。蓮藕中含有獨特的兒茶素，是一種多酚，具有調節膽固醇和血糖的作用。

週一

1 人份營養成分

醣類：228 公克	脂肪：65 公克
蛋白質：81 公克	熱量：1819 大卡

4 人份菜單

早餐

醬滷蘿蔔

材料 紅蘿蔔 150 公克、白蘿蔔 350 公克、柴魚片 5 公克、薑片 10 公克、紗布袋 1 個。

調味料 醬油 3 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法 1. 紅、白蘿蔔洗淨、去皮，切塊狀備用。2. 起油鍋，加入薑片爆香，加入紅、白蘿蔔與同等量的水煮滾，再加入醬油調味，燜煮 20 分鐘至蘿蔔煮透。3. 將柴魚片放入紗布袋，放入鍋中煨煮出味。4. 取出紗布袋擠乾，熄火，加入 1 湯匙米酒後，加蓋燜一下完成。

紅燒豆腐

材料 傳統豆腐 2 塊、豬肉丁 35 公克、蔥段 10 公克、薑片 5 公克、水 1 杯、太白粉 1 湯匙。

調味料 醬油 3 湯匙、糖 1 茶匙、香油 1 湯匙。

作法 1. 將豆腐切小方塊。2. 鍋燒熱，加入香油 1 湯匙，炒香蔥段、薑片後加入肉丁拌炒，再加入豆腐及所有調味料。3. 等燒開後改小火，燜煮至豆腐入味後，勾芡即可。



水煮蛋

材料 雞蛋 4 顆。

作法 雞蛋放入碗中加水淹蓋過，入電鍋蒸，外鍋半杯水至開關跳起即可。



山藥粥

材料 山藥 400 公克、白米 160 公克。

作法 1. 山藥削皮切小塊，白米洗淨。2. 全部加 6 倍水量放入電鍋煮熟即可。（濃稠度可依個人調整）



午餐

炒大黃瓜

材料 大黃瓜 260 公克、蝦米 2 公克、薑片 5 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 大黃瓜洗淨削皮切片塊。2. 起油鍋，爆香蝦米與薑片，加入大黃瓜及少許水拌炒熟，加鹽調味即可。



炒包心白菜

材料 包心白菜 240 公克、薑片 5 公克、植物油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 包心白菜洗淨切片。2. 油入鍋爆香薑片，加入包心白菜及少許水炒熟，加鹽調味即可。



蠔油雞腿

材料 帶骨雞腿切塊 520 公克、乾香菇 6 朵、蔥 10 公克、蒜 5 公克、薑 5 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 A 料：鹽、米酒、蠔油各 2 湯匙、太白粉水 1 湯匙。B 料：蠔油、糖、米酒各 1 湯匙。

作法 1. 雞腿洗淨、蔥洗淨切段、薑去皮切絲、蒜切末，前述食材放入碗中加入 A 調味料拌勻，醃漬 15 分鐘。2. 香菇泡軟切絲，備用。3. 鍋中倒適量油加熱爆香蒜，放入醃漬入味的雞腿，最後加入 B 調味料熬煮即可。

玉米排骨湯

材料 小排 360 公克、玉米 440 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 小排汆燙去血水後撈起，玉米切塊備用。2. 起水鍋，淹蓋過所有食材，放入電鍋蒸熟即可。

麥角飯

材料 麥角 80 公克、白米 160 公克。

作法

麥角與白米洗淨，加入等量的水放入電鍋蒸熟即可。

紫米桂圆粥

材料 紫米 80 公克、桂圆 40 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法

紫米泡水 4-6 小時。加入桂圆後加 6 倍水量放入電鍋煮熟，加糖調味即可。



晚餐

炒青江菜

材料 青江菜 170 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 4 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 青江菜洗淨切段，備用。2. 起油鍋，爆香蒜頭，加入青江菜炒熟調味即可。



豌豆苗炒蝦仁

材料 豌豆苗 160 公克、蝦仁 100 公克、橄欖油 4 茶匙、太白粉 1 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法

1. 蝦仁以太白粉拌勻備用，豌豆苗洗乾淨備用。2. 起油鍋，加入豌豆苗與蝦仁快炒，最後調味即可。





照燒鮭魚

材料 鮭魚 320 公克、白蘿蔔 50 公克、
蔥 20 公克、薑泥 2 茶匙。

調味料 醬油、砂糖、米酒各 2 湯匙。

作法

1. 白蘿蔔洗淨磨成泥、蔥切絲。2. 鮭魚加醃料醃 15 分鐘，入電鍋或微波爐蒸熟，食用時加入蘿蔔泥及蔥絲即可。

茭白筍雞湯

材料 去骨雞腿 60 公克、茭白筍 250 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 去骨雞腿切小塊、茭白筍洗乾淨去皮切塊備用。
2. 鍋中加水淹蓋過食材，再放入電鍋蒸熟即可。



糙米飯

材料 糙米 240 公克。

作法

糙米泡水 4-6 小時，加 1.5 倍水量蒸煮成米飯即可。



香蕉

材料 香蕉 760 公克。



週一

1 人份營養成分

醣類：220 公克	脂肪：75 公克
蛋白質：81 公克	熱量：1879 大卡

4 人份菜單

早餐

燕麥南瓜豆漿奶

材料 燕麥 40 公克、黃豆 160 公克、南瓜籽 32 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 黃豆泡水至軟，以果汁機打勻過濾豆渣。
2. 過濾的豆漿加糖煮熟，再加入南瓜籽與麥片盛碗食用。



蒸地瓜

材料 地瓜 720 公克。

作法 地瓜外皮刷洗乾淨，放入電鍋蒸熟即可。



午餐

和風柴香菠菜

材料 菠菜 320 公克。

調味料 日式醬油 2 湯匙、柴魚片 5 公克。

作法 菠菜洗淨，切段，放入滾水汆燙，瀝乾，再加日式醬油及柴魚片即可。



洋蔥炒肉絲

材料 洋蔥 200 公克、牛肉絲 170 公克、橄欖油 2 湯匙、太白粉 1 茶匙。

調味料 A: 米酒 1 茶匙、日式醬油 1 茶匙。B: 味醂 1 茶匙、糖 2 茶匙、日式醬油 2 茶匙。

作法 1. 將洋蔥去皮洗淨、切成絲備用。2. 將牛肉逆紋切絲，加 A 調味及太白粉拌勻。3. 起油鍋，加入肉絲拌炒過油，待肉絲一變色即撈起，餘油留在鍋中。4. 大火燒熱餘油，倒入洋蔥絲，大火炒至自己喜歡的軟度，加入肉絲與 B 調味拌炒均勻即可。



豆醬蒸豆腐

材料 傳統豆腐 320 公克、絞肉 40 公克、香菜少許、鹽 5 公克、紅辣椒 5 公克。

調味料 黃豆醬 50 公克、醬油 1/2 湯匙、糖、米酒各 1 湯匙。

作法 1. 絞肉加調味料混勻成醬汁，鹽、紅辣椒切絲，香菜切末。2. 豆腐略洗，撒上鹽絲、辣椒絲，倒入醬汁入電鍋蒸煮至熟，取出再撒上香菜即可。



紅蘿蔔飯

材料 白米 240 公克、紅蘿蔔 80 公克。

作法 紅蘿蔔削皮、切小丁，和洗淨白米及等量的水一起蒸煮成飯即可。



山藥排骨湯

材料 白山藥 240 公克、紫山藥 240 公克、排骨 240 公克。

作法 1. 排骨汆燙撈起、山藥去皮切塊備用。2. 食材加水蓋過，置入鍋中放入電鍋蒸熟即可。（若喜歡山藥脆脆的口感，就晚一點煮）。



小米甜粥

材料 小米 80 公克。

調味料 糖 40 公克。

作法 1. 小米放入電鍋加水蒸煮至軟成粥狀。2. 趁熱加糖即可食用。



晚餐

毛豆雞丁

材料 毛豆 100 公克、雞胸肉 180 公克、紅蘿蔔 60 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 沙茶醬 1 湯匙、鹽 1 茶匙。

作法 1. 雞胸肉切丁，紅蘿蔔削皮切丁，和毛豆均以熱水汆燙。2. 以沙茶醬爆香蒜頭，加入食材攪拌均勻調勻即可。





蒜香雙花

材料 綠花椰菜 120 公克、白花椰菜 80 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 雙色花椰菜洗淨，切小朵，蒜頭切碎。
2. 起油鍋，爆香蒜頭，加入雙色花椰菜及少許水煮熟，再加鹽炒勻即可。

韓味泡菜炒肉片

材料
泡菜 80 公克、
肉片 140 公克、
橄欖油 1 茶匙。

調味料
醬油 1 茶匙。



作法 1. 肉片加醬油及少許泡菜汁醃漬 15 分鐘，泡菜切片。2. 爆炒肉片，再加入泡菜炒熟即可。

絲瓜湯

材料 絲瓜 120 公克、鹽 20 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 絲瓜削皮、切塊，鹽切絲備用。2. 鍋中倒 3 杯水煮滾，加入絲瓜及鹽片煮熟，再加鹽調味即可。



五穀飯

材料 五穀米 240 公克。

作法 五穀米泡水 4-6 小時，加 1.5 倍水量放入電鍋蒸煮成米飯即可。

小番茄

材料 小番茄 700 公克。





週三

1 人份營養成分

醣類：215 公克	脂肪：68 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1756 大卡

4 人份菜單

早餐

茭白筍鹹稀飯

材料 茭白筍 200 公克、白米 200 公克、紅蘿蔔 20 公克、蔥 10 公克。

調味料 鹽 1/4 茶匙。

作法 1. 茭白筍去殼、洗淨切段，白米洗淨，紅蘿蔔去皮切丁、蔥切蔥花備用。2. 鍋中加入茭白筍及白米，加入 3 倍水量熬煮。3. 加入紅蘿蔔丁後，加鹽調味，最後撒上蔥花即可。

午餐

芥味杏鮑菇

材料 杏鮑菇 200 公克。

調味料 芥末醬 1 茶匙、醬油 1 茶匙。

作法 1. 杏鮑菇切小塊，放入滾水燙煮至熟。2. 醬油加芥末醬調勻，以杏鮑菇沾食即可。



脆炒三蔬

材料 花枝 160 公克、黑木耳 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、白木耳 40 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料

鹽 1 茶匙、白胡椒粉 1/4 茶匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 紅蘿蔔去皮與木耳均切片；蒜頭切碎，花枝切花洗乾淨。2. 起油鍋，爆香蒜頭，放入所有蔬菜炒熟，最後加花枝、鹽及白胡椒調味即可。

腐乳蒸軟排骨

材料 軟排骨 880 公克、蒜末 30 公克。

調味料 紅糟豆腐乳 3 湯匙、糖 3 湯匙、米酒 2 湯匙、香油 1 湯匙、純釀造醬油 1 茶匙。

作法

軟排骨切塊、洗淨，加蒜末、糖、米酒及醬油醃漬 30 分鐘後，放入鍋中再加豆腐乳及香油一同入電鍋蒸熟即可。



香甜南瓜飯

材料 南瓜 500 公克、白米 240 公克。

作法

南瓜連皮刷洗乾淨切塊、洗淨白米後，與白米等量的水放入電鍋蒸煮至熟即可。



紫菜蛋花湯

材料 紫菜 20 公克、雞蛋 2 顆。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 雞蛋打成蛋液備用。2. 湯滾後放入蛋液，等煮成蛋花時，加入紫菜，湯滾加鹽調味即可。



桂圆地瓜湯

材料 桂圆 80 公克、地瓜 240 公克。

調味料 糖 80 公克。

作法

地瓜削皮切塊，煮成地瓜湯，加入桂圆與糖。

晚餐

美白薏仁飯

材料

薏仁 80 公克、白米 240 公克。

作法

薏仁洗淨與白米放入電鍋加 1.3 倍水量，外鍋放 1 杯水蒸熟即可。



彩椒炒牛肉

材料 青椒 120 公克、紅椒 120 公克、黃椒 120 公克、牛肉 280 公克、蒜末 10 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 醬油 1 茶匙、香菇素蠔油 1 茶匙。

作法

1. 三色彩椒洗淨，去蒂及去籽、切片，汆燙後撈出備用。2. 牛肉切片，加醬油醃漬入味。3. 起油鍋，爆香蒜頭，放入牛肉炒至 3 分熟，撈起。4. 鍋中再放入彩椒略炒，加香菇素蠔油及牛肉拌炒均勻即可。





魚香茄子

材料 茄子 160 公克、絞肉 80 公克、蒜末 10 公克、薑末 15 公克、蔥花 10 公克、橄欖油 2 茶匙、太白粉 1 湯匙。

調味料 豆瓣醬 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 茄子洗淨切成 5 公分長條，茄子汆燙。2. 以豆瓣醬炒絞肉，加蒜末、薑末、加入水繼續煨煮。3. 將茄子放入繼續煨，再加入米酒提味，勾薄芡。4. 起鍋前關火撒蔥花即可。

蘑菇炒菠菜

材料 蘑菇 40 公克、菠菜 160 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法

1. 蘑菇切片，菠菜洗乾淨切段。2. 起油鍋，爆香蒜頭後，加入菠菜與蘑菇拌炒，最後調味即可。



薑絲蛤蜊湯

材料 蛤蜊 120 公克、薑絲 20 公克。

調味料 米酒 1 湯匙、鹽 1 茶匙。

作法

蛤蜊泡水吐沙，放入滾水煮開，加薑絲、米酒、鹽煮勻即可。



椪柑

材料 椪柑 760 公克。





週四

1 人份營養成分

醣類：208 公克	脂肪：68 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1736 大卡

4 人份菜單

早餐

菠菜小魚粥

材料 菠菜 160 公克、糙米 240 公克、魷仔魚 80 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 菠菜洗乾淨切小段。2. 魷仔魚以熱水沖洗一下。3. 將米與上述食材一起煮熟至軟爛，再加鹽調味。



午餐

香 Q 紫米飯

材料 紫米 80 公克、白米 160 公克。

作法 紫米略洗後浸泡 3 小時，加入白米及 1.2 倍的水量，放入電鍋煮熟即可。



西芹炒雞柳

材料 玉米筍 120、西洋芹 140 公克、紅蘿蔔 40 公克、雞胸肉 120 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 沙茶醬 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙。

作法

1. 紅蘿蔔去皮、西洋芹削除老皮，與玉米筍均切斜片。2. 雞胸肉切成粗條狀，汆燙、撈出。3. 鍋中倒入油燒熱，爆香蒜頭，放入所有食材炒熟，再加調味料拌炒均勻即可。



鳳梨蒸魚片

材料 魴魚 320 公克、新鮮鳳梨 400 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、魚露 1 湯匙。

作法

1. 魴魚抹鹽、鳳梨切塊。2. 淋上魚露一起入電鍋蒸熟。



日式涼拌洋蔥

材料 洋蔥 240 公克。

調味料 日式醬油 3 湯匙、味醂 2 湯匙、糖 1 湯匙、檸檬汁少許。

作法 洋蔥切絲，泡入冷開水，放入冰箱冰鎮，食用前加入調味料拌勻即可。



海帶芽味噌豆腐湯

材料 紫菜 1 片、嫩豆腐 140 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、味噌 2 湯匙。

作法

嫩豆腐切塊，放入滾水略煮，加入海帶芽及調勻的味噌煮滾，最後加鹽即可。



米苔目甜湯

材料 米苔目 260 公克。

調味料 糖 80 公克。

作法

米苔目洗乾淨，加糖水即可食用。

晚餐

和風雙菇飯

材料 美白菇 80 公克、金針菇 40 公克、白米 200 公克。

調味料 日式醬油 1 湯匙。

作法

1. 美白菇、金針菇略洗，切小段。2. 白米洗淨，加入菇類、日式醬油及等量的水放入電鍋煮熟即可。



蒜蓉蒸蝦

材料 草蝦 280 公克、蒜頭 40 公克、蔥 10 公克、辣椒少許。

調味料 蠔油 1.5 湯匙、冰糖 1 湯匙、米酒 1 湯匙、水 1 湯匙、話梅 1 顆。

作法 1. 蔥及辣椒均切絲、蒜頭切碎。2. 將所有調味料混合均勻後煮滾，加入蒜末，即成蒜蓉醬。3. 草蝦對半切開，挑去腸泥，盛入盤底，淋上蒜蓉醬，放入電鍋蒸熟，撒蔥絲、辣椒絲即可。



山藥燉雞塊

材料 山藥 200 公克、去骨雞腿 160 公克、枸杞 20 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法
山藥削皮切塊，和雞肉、枸杞、鹽一起入電鍋蒸熟。



蠔油香菇燴青江

材料 乾香菇 5 朵、青江菜 100 公克、肉片 40 公克、鹽 10 公克、蒜頭 10 公克、太白粉水 1 茶匙。

調味料 香菇素蠔油 2 湯匙。

作法 1. 乾香菇泡軟，表面切十字花紋；青江菜洗淨，對半切開；鹽及蒜頭切末。2. 起油鍋，爆香鹽、香菇、蒜，放入青江菜、肉片略炒軟，加入素蠔油調味，起鍋前淋太白粉水勾芡即可。

炒空心菜

材料 空心菜 280 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 空心菜洗淨，切段、蒜頭拍碎。2. 鍋中倒橄欖油燒熱，爆香蒜頭、放入空心菜快炒調味至熟即可。

蘋果

材料 蘋果 580 公克。



週五

1 人份營養成分

醣類：212 公克	脂肪：67 公克
蛋白質：71 公克	熱量：1731 大卡

4 人份菜單

早餐

低脂牛奶

材料 低脂牛奶 4 杯（每杯 240cc）。

奇異果全麥吐司

材料 奇異果醬 30 公克、全麥吐司 4 片。

作法

吐司放入烤箱略烤至金黃，抹上奇異果醬即可。



午餐

蒜味高麗菜

材料 高麗菜 240 公克。

調味料 蒜蓉醬 2 湯匙。

作法

高麗菜洗淨、切片、汆燙、瀝乾，淋上蒜蓉醬即可。

涼拌什錦包心白菜

材料 包心白菜 200 公克、五香豆干片 80 公克、紅蘿蔔 40 公克、香菜 30 公克。

調味料 白醋 2 湯匙、香油 2 湯匙、醬油 2 湯匙、糖 1 湯匙。

作法

1. 包心白菜洗淨、紅蘿蔔去皮，均切絲、汆燙；五香豆干燙熟，切絲；香菜洗淨、剝碎。2. 所有食材混合均勻，淋上調勻的醬汁即可。



紅燒茄香雞腿

材料 大番茄 200 公克、帶骨雞腿塊 640 公克、蔥 30 公克、薑 30 公克、蒜 15 公克。

調味料 醬油 2 湯匙。

作法

1. 番茄洗淨，切塊；雞腿塊汆燙、洗淨；蔥切段；薑切片；蒜頭拍碎。2. 所有食材放入電鍋蒸煮至熟透即可。



木須肉絲湯

材料 木耳40公克、紅蘿蔔20公克、肉絲40公克、嫩豆腐140公克。

調味料 鹽1茶匙。

作法

1. 紅蘿蔔洗乾淨與木耳切絲備用，嫩豆腐切塊。2. 煮湯加入所有食材煮熟調味即可。



高纖燕麥飯

材料 燕麥240公克。

作法 燕麥洗淨，與1.2倍份量的水放入電鍋蒸煮至熟即可。

水果薏仁粥

材料 薏仁80公克、木瓜200公克、奇異果125公克、蘋果120公克、太白粉2茶匙。

調味料 糖40公克。

作法 1. 蘋果去心切丁備用，木瓜削皮去籽切塊，奇異果削皮切丁。2. 薏仁放入電鍋加水蒸煮至軟成粥狀，起鍋時加太白粉勾芡。3. 趁熱加糖再加水果即可食用。



晚餐

蒜香鮮菇油菜

材料 油菜220公克、鮮香菇50公克、蒜頭20公克、苦茶油1茶匙。

調味料 鹽1茶匙。

作法 1. 油菜洗淨，切段；鮮香菇切片；蒜頭拍碎。2. 苦茶油倒入鍋中燒熱，爆香蒜頭，放入香菇及油菜快炒至熟，起鍋前加鹽調味即可。

酸甜小黃瓜

材料 小黃瓜200公克、蒜頭15公克。

調味料

鹽1湯匙、糖1湯匙、白醋1湯匙。

作法

1. 小黃瓜外皮清洗乾淨，切條狀，加鹽略微抓醃，擠除水分；蒜頭拍碎。2. 將所有食材及調味料加入一同拌勻入味即可。





破布子蒸魚

材料 豆仔魚
320 公克、薑 30
公克、蔥 30 公
克、紅辣椒半
根。

調味料

破布子 70 公克
(含少許醃汁)。

作法

1. 薑、蔥、紅辣椒均切絲。2. 豆仔魚清理乾淨，均勻抹鹽，盛入盤底，撒上薑絲、蔥絲及破布子，放入電鍋蒸透，最後放上紅辣椒絲即可。



香芋飯

材料 芋頭 120 公克、白米 240 公克。

作法 芋頭削皮，切小塊，與白米及等量的水放入電鍋煮熟即可。

蘿蔔排骨湯

材料 白蘿蔔 200 公克、排骨 500 公克、香菜 20 公克。

調味料 鹽 2 茶匙。

作法 1. 白蘿蔔削皮切塊，排骨汆燙撈起。2. 食材一起放入鍋中熬煮，加入鹽調味，最後撒上香菜。

葡萄

材料 葡萄 520 公克。



週六

1 人份營養成分

醣類：215 公克	脂肪：68 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1764 大卡

4 人份菜單

早餐

玉米雞肉粥

材料 玉米粒 65 公克、雞胸肉 120 公克、糙米 200 公克、紅蘿蔔 50 公克。

調味料 鹽 2 茶匙、黑胡椒粉 1 茶匙。

作法

1. 雞胸肉、紅蘿蔔切丁。2. 糙米和所有食材一起放入電鍋蒸熟。



午餐

麻醬蘆筍

材料 蘆筍 240 公克、蒜頭 5 公克。

調味料 芝麻醬 1 湯匙、醬油 1 湯匙、烏醋 1 湯匙、糖 1 湯匙。

作法

1. 蘆筍洗淨，切段，汆燙，撈入冰開水冰鎮。2. 蒜頭切末，加入調味料調勻，淋在蘆筍上即可。



椒香豆芽

材料 豆芽菜 200 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 黑胡椒粉 1/4 茶匙。

作法

1. 豆芽菜洗淨；蒜頭拍碎。2. 橄欖油入鍋燒熱，爆香蒜頭，放入豆芽菜炒熟，撒上黑胡椒粉即可。



粉蒸排骨

材料 排骨 960 公克、蒜頭 15 公克、蒸肉粉 2 包。

調味料 醬油 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法 排骨洗淨，蒜頭拍扁，全部加調味料醃入味，均勻裹上蒸肉粉，放入電鍋蒸熟即可。





山藥粥

材料 山藥 400 公克、白米 120 公克。

作法

山藥削皮、切小塊，加入白米及 6 倍的水量放入電鍋煮成稀飯即可。



蓮藕糊

材料 蓮藕粉 80 公克。

調味料 糖 80 公克。

作法

將蓮藕粉加入少許冷開水調勻後，再沖入 200-300cc 沸騰熱開水攪拌成糊狀，再加糖即可食用。（沖泡濃度可依個人喜好酌量增減）。



晚餐

什錦白菜羹

材料 白菜 200 公克、乾香菇 2 朵、黑木耳 1 片、紅蘿蔔 15 公克、乾金針菇 15 公克、蝦米 3 公克、嫩豆腐 140 公克、雞蛋 2 顆、橄欖油 2 茶匙。



調味料 烏醋 2 茶匙、香油 2 茶匙、醬油 1 湯匙、米酒 1 湯匙。

作法

1. 蝦米、乾金針菇、乾香菇泡水。2. 白菜、木耳洗淨，紅蘿蔔去皮，將前述食材與香菇切絲備用。3. 橄欖油入鍋燒熱，爆香香菇及蝦米，依序放入所有食材炒軟，煮至湯汁略收，淋入調味料即可。





甜豆莢炒花枝

材料 甜豆莢 120 公克、花枝 320 公克、紅蘿蔔 60 公克、橄欖油 2 茶匙。

調味料 XO 醬 1 湯匙。

作法 1. 甜豆莢洗淨，撕除老筋，斜切成兩半；紅蘿蔔去皮，切片；花枝表面切交叉刀紋，汆燙。2. 鍋中放少許水燒熱，放入甜豆莢及紅蘿蔔拌炒至八分軟，加入花枝及 XO 醬炒勻即可。

地瓜飯

材料 地瓜 240 公克、白米 240 公克。

作法

地瓜削皮、切塊，與白米及等量的水入電鍋蒸煮成飯即可。



炒四季豆

材料 四季豆 240 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法

1. 四季豆洗乾淨切段。2. 起油鍋，爆香蒜頭，再加入四季豆拌炒，最後調味即可。



海帶排骨湯

材料 海帶 120 公克、排骨 300 公克、薑絲 20 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法

排骨汆燙、洗淨，與海帶、薑絲放入鍋中，加入淹蓋過材料的水煮至海帶熟軟，加鹽調味即可。



木瓜

材料 木瓜 760 公克。





週日

1 人份營養成分

醣類：200 公克	蛋白質：73 公克
蛋白質：79 公克	熱量：1773 大卡

4 人份菜單

早餐

糙米粥

材料 糙米 160 公克。

作法

糙米洗淨後泡水 2 小時再入電鍋蒸煮成稀飯即可。

燙地瓜葉

材料 地瓜葉 240 公克、蒜頭 10 公克。

調味料 醬油 1 湯匙。

作法 1. 地瓜葉洗淨，撕除老筋，汆燙、瀝乾。2. 蒜頭拍碎，與醬油調勻，淋在地瓜葉上即可。

菠菜炒蛋

材料 菠菜 160 公克、雞蛋 4 顆。

調味料 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

作法

1. 菠菜洗乾淨切段，雞蛋打成蛋液。2. 起油鍋，炒菠菜再將蛋液淋上調味即可。



午餐

黑胡椒香炒雞丁

材料 雞胸肉 160 公克、西洋芹 120 公克、紅蘿蔔 100 公克、橄欖油 1 茶匙。

調味料 黑胡椒粒 1/4 茶匙、鹽 1 茶匙。

作法 1. 西洋芹撕除老筋，紅蘿蔔去皮，均切斜片；雞胸肉切條狀，汆燙。2. 橄欖油入鍋燒熱，放入紅蘿蔔略炒，加入其他材料及調味料炒熟入味即可。

黃金玉米飯

材料 玉米粒 120 公克、白米各 240 公克、紅蘿蔔 60 公克。

作法 紅蘿蔔去皮，切小丁，與玉米粒、白米及等量的水放入電鍋煮成米飯即可。



鮮茄雞湯

材料 紅番茄 200 公克、帶骨雞腿 320 公克、芹菜末 30 公克。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法 1. 帶骨雞腿汆燙撈起備用。2. 番茄切塊，加入雞腿，燉煮入味，加鹽煮勻，食用前灑上芹菜末即可。

麥片豆漿粥

材料 麥片 80 公克、豆漿 1040cc。

調味料 糖 80 公克。

作法

豆漿加熱加糖加麥片攪拌均勻即可食用。



豆酥鱈魚

材料 鱈魚 200 公克。

調味料 豆酥醬 1 湯匙、鹽 1 茶匙。

作法 鱈魚洗淨，兩面均勻抹鹽，淋上豆酥醬入鍋蒸熟即可。

香菇燴絲瓜

材料 絲瓜 200 公克、鮮香菇 2 朵、薑絲 20 公克。

調味料 鹽 1/2 茶匙。

作法 1. 絲瓜削皮、切滾刀塊；鮮香菇洗淨，切絲。
2. 炒鍋加薑絲燜煮至絲瓜與香菇熟軟，最後加鹽調味即可。



晚餐

栗子炊飯

材料 栗子（去皮）60 公克、白米 240 公克。

作法

栗子加白米及等量的水入電鍋蒸煮成米飯即可。



炒芥蘭菜

材料 芥蘭菜 200 公克、蒜頭 10 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 鹽 1 茶匙。

作法

1. 芥蘭菜洗乾淨切段。2. 起油鍋，爆香蒜頭，加入芥蘭菜拌炒後，調味即可。

麻婆豆腐

材料 板豆腐 160 公克、豬絞肉 80 公克、蔥 30 公克、鹽 20 公克、蒜頭 20 公克、辣椒半根、太白粉 1 湯匙、橄欖油 1 湯匙。

調味料 不辣豆瓣醬 1 湯匙。

作法

1. 板豆腐切丁，蔥、鹽、蒜頭、辣椒切細末備用。2. 鍋內放入油燒熱，先爆香蔥、鹽、蒜頭、辣椒、不辣豆瓣醬。3. 放入豬絞肉炒熟，加入些許水。4. 煮滾後加入豆腐丁煮 3 分鐘，再用太白粉水勾芡，即可起鍋。



鮮菇湯

材料 金針菇 80 公克、香菇 20 公克、秀珍菇 60 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、高湯塊 1 塊。

作法

所有食材切絲，入鍋以高湯煮熟調味即可。



橙汁肉片

材料 肉片 240 公克、柳丁 4 顆、黃椒 40 公克、青椒 40 公克、紅椒 40 公克。

調味料 鹽 1 茶匙、糖 3 茶匙、太白粉 1 茶匙、醬油 1 茶匙、米酒少許。

作法

1. 肉片以醬油、鹽、少許米酒、糖拌勻，靜置約 20 分鐘，備用。2. 三色椒切菱形塊備用。3. 肉片、三色椒汆燙撈起。4. 橙汁煮滾，加入太白粉水勾芡，再淋在肉片與三色椒上拌炒勻即可。

奇異果

材料 奇異果 500 公克。



遠離高血脂有五招



第一招：定期抽血檢查

維持理想體重

血中總膽固醇和低密度脂蛋白（LDL）愈高，血管壁中脂肪堆積的機會和程度也愈高，相對的，得到冠狀動脈心臟病或是中風的危險性就愈高。高血脂初期並沒有症狀，如果你是高危險群或年齡已達 40 歲以上，請記得至少每三年檢查一次血脂濃度（血中總膽固醇、三酸甘油脂及高、低密度脂蛋白）

第二招：飲食控制

拒絕油膩膩

油膩食物不但會讓血脂升高，還會使你變胖喔！所以在日常生活中，要懂得控制油脂攝取量。少吃油炸、油煎等食物。

炒菜有秘方

做菜時，可以改變烹調習慣或是用油方式，例如：炒菜用油最好用不飽和脂肪酸高的植物油（如橄欖油、花生油、菜籽油等），少用飽和脂肪酸高的動物油（如奶油、牛油、豬油等）；另外應該多採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉等方式烹調食物，完全不影響菜色多樣化的原則。

再見膽固醇

長期攝取高膽固醇食物，容易成為高血脂患者，平時飲食習慣應儘量減少攝取高膽固醇食物。

我愛高纖

高纖維食物含飽和脂肪酸低，且可在腸道結合膽固醇，減少其吸收。多食用高纖維食物對健康很有幫助。

少乾杯

酒饕客可要特別注意，別以為自己目前身體強壯，有事沒事就多喝兩杯，長期下來可是會影響身體的喔！任何人都應儘量少喝酒，尤其是三酸甘油脂過高者。



第三招：體重控制

1. 高血脂的人通常很有份量，體重愈高，血脂數也容易高。怎樣才算是體重過重呢？理想體重是指身體質量指數（BMI）在 18.5~23.9，當身體質量指數（BMI）大於等於 27 就算是輕度肥胖了，算算你的身體質量指數吧！

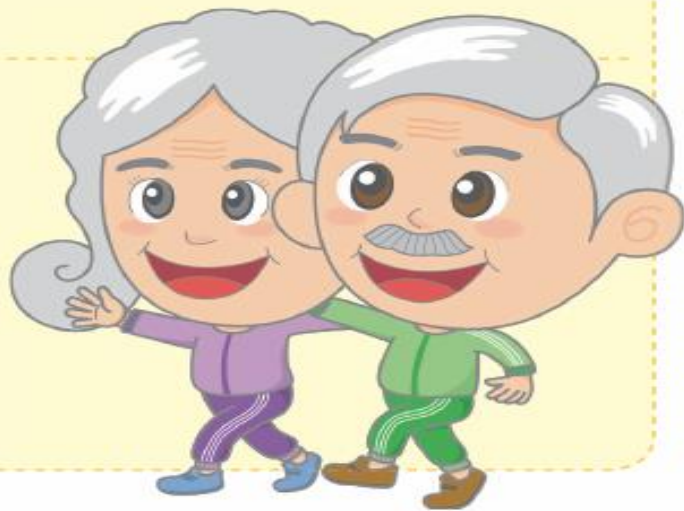
身體質量指數（BMI）

$$= \text{體重（公斤）} \div \text{身高（公尺）}^2$$



2. 限制熱量：1 公斤的體脂肪會產生 7700 大卡的熱量，原則上每天減少 500 大卡的熱量，每週大約可減輕 0.5 公斤的體重喔！不過減肥忌諱心急，快速瘦下來對身體很傷的，而且復胖機會很大，所以還是慢慢來，一天一點恢復美麗又健康！

3. 適度運動：運動有益健康，而且可以補強減肥的效果，正確運動甚至還可以幫助塑身喔！



第四招：運動有益健康

運動可以維持理想體重，避免肥胖，也可增加心臟及肺臟的功能。運動對於降低膽固醇、三酸甘油脂、低密度脂蛋白並增加高密度脂蛋白有幫助。運動可以促進血液循環、新陳代謝，幫助降低血脂和減重，但是運動要選擇適合自己的方法，才不會造成傷害喔！

先做暖身操

運動前記得要做暖身運動，強度慢慢增加，避免危險及傷害。運動結束後，不要馬上停下來，應有適度的緩和運動，讓身體更健康。

準備保護措施

運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物。糖尿病者絕對不要赤腳運動，且避免單獨一個人運動。

何時不適合運動

在極端溫度（高溫、極冷）和天候不良（霧、雨天）時，不宜室外運動。而且不要在飯前或飯後一小時內運動，最好在飯後 1-2 小時之間，每次運動時間約 20-30 分鐘。

運動要持之以恆

應有固定運動時間，一週至少要 3 次才能達到效果。

運動的目標在於使運動時心跳速率達到相關年齡運動後最大心跳速率的 70-85%，但是需以心臟能負荷的程度為前提，運動中若感到不適，請緩和後停止運動，千萬不可勉強。

誰不可以劇烈運動

有以下情形者，最好先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。

1. 視力模糊、玻璃體出血。
2. 神經系統知覺損害。
3. 曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不好者。



第五招：戒菸有益健康

香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。



第六招：藥物治療

接受飲食計畫 3-6 個月、控制體重、運動及戒菸後，若血中膽固醇及三酸甘油脂濃度仍偏高，此時醫師就會給予藥物治療。如果經醫師診斷治療需服用降血脂藥物時，請不要任意停藥，否則可能會造成血膽固醇上升，如果症狀改善，應由醫師再做一次血脂肪檢驗，醫師將會視您的情況決定藥物是否需減量或繼續服藥。



參考資料表

1. 高血壓紅色通緝令（衛生福利部國民健康署 2005 年）
2. 降低脂肪出健康（衛生福利部 2011 年）
<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=709&DS=1-life>
3. 高血壓防治手冊 高雄市立民生醫院營養室
<http://www.kmsh.gov.tw/PageContent.aspx?MenusNo=M0029&MenusTopNo=M0006>
4. 衛生福利部
<http://1060974.u-nov.com/>
5. 健康達人 125：民眾自我照護手冊（衛生福利部 國民健康署）（2006） ISBN：9860050090
網路版 <http://healthpromotion.mohw.gov.tw/health/index.asp>
6. 高雄長庚紀念醫院一般內科衛教園地
http://www1.cgmh.org.tw/intr/intr4/c81100/health_7-1.asp
7. 臺灣地區食品營養成份資料庫
<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>
8. 挑食美人計 高銀燕 出版社：捷徑文化（2012） ISBN：9789866248726





國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

新北四季好食材 銀髮族高血脂食譜 / 林金富總編輯. -- 初版. -- 新北市：新北市政府衛生局，2013. 12

面；公分
ISBN 978-986-03-8207-5(平裝)

1. 食譜

427. 1

102019808

書名：新北四季好食材 銀髮族高血脂食譜

發行人：林雪蓉

總編輯：林金富

編輯群：林冠榮、張志杰、周建銘、詹仕蘭、陳心佩、陳宇儒

衛教內容審閱：胡益進、苗迺芳、殷蘊雯、胡淑慧、賴世芬

攝影及校閱：碩璞實業有限公司

出版機關：新北市政府衛生局

地址：新北市板橋區英士路 192 之 1 號

機關電話：(02) 2257-7155

機關傳真：(02) 2253-6548

出版年月：2013 年 12 月

版(刷)次：初版一刷

定價：新臺幣 100 元

GPN: 1010202038

ISBN: 978-986-03-8207-5

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求新北市政府衛生局同意或書面授權。

請洽新北市政府衛生局食品藥物管理科，電話：22577155



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

健康・幸福・新北市



<http://www.health.ntpc.gov.tw>

地址 / 22006 新北市板橋區英士路 192-1 號 代表號 / 02-2257-7155