



新北四季好食材

保健多

# 銀髮族養生食譜

幸福健康好美味





## 請你跟我這樣吃

- 藥補？食補？／ 6  
現代銀髮族如何養生保健／ 7  
進補前之注意事項／ 8  
避免補過頭／ 8



## 春季食譜 新北四季好食材 - 春季／ 10

- 週一食譜／ 12** 早餐：茶油麵線・紫菜湯  
午餐：綜合穀飯・阿膠猴頭菇木瓜排骨湯・時蔬煎餅・三絲炒豆芽菜・紫蘇梅紅燒雙色茼蒿  
蘿蔔・橘子  
晚餐：白飯・黑寶牛蒡湯・樹子蒸白鯧魚・蒜香A菜・丹七豌豆燴海參・腰果牛奶山藥泥
- 週二食譜／ 15** 早餐：養生饅頭・豆漿  
午餐：雙色糙米飯・明目南瓜濃湯・豆腐紅白配・百頁炒雪菜・補腦益智蔥爆牛肉・蓮霧  
晚餐：蕃薯飯・潤肺川貝枇杷雪梨湯・咖哩馬鈴薯燒麵腸・素腰花炒三色椒・蒜炒紅莧菜・蜂蜜酪梨牛奶
- 週三食譜／ 18** 早餐：白吐司＋黑豆漿  
午餐：什錦炒粿條・去濕清肝蛤蠣菜心湯・四物滷雙併・豆豉蒸魷仔魚・開陽小白菜・桃子  
晚餐：山藥黃豆飯・蘆根石斛什錦白菜湯・時令水果炒豌豆・豆瓣醬炒桂竹筍・黑胡椒洋蔥炒肉絲・桔餅芋泥
- 週四食譜／ 21** 早餐：紅麴燕麥粥  
午餐：雙米飯・菊麻番茄白菜豆腐湯・堅果炒雞丁・清炒白花椰菜・清蒸鮭魚・楊桃  
晚餐：筍丁芡實紅棗飯・杜仲阿膠排骨湯・韭黃黑木耳炒乾絲・蠔油芥蘭菜・小黃瓜炒雙百・檸檬薏仁綠豆湯
- 週五食譜／ 24** 早餐：燒餅油條・米漿  
午餐：甘麥百合小麥飯・魷仔魚莧菜湯・首烏芝麻拌牛肉・瑤柱清蒸白蘿蔔・竹筍蓮子紅棗燒茼蒿・鳳梨  
晚餐：白飯・芋頭堅果雞翅湯・丁香豆豉炒山蘇・蒜苗炒豆苗・紫蘇葉蒸魚肉・綜合果汁凍
- 週六食譜／ 27** 早餐：起司三明治・無糖豆漿  
午餐：養生五色薏仁飯・蒜頭柴胡魚肉湯・明目韭菜炒蛋・靈芝花椰菜炒雙菇・佛手花生燒麵筋・哈密瓜  
晚餐：燕麥紫米紅麴飯・益氣番茄濃湯・西洋芹炒三鮮・香椿烘蛋・麻香紅鳳菜・補血紫米紅豆湯
- 週日食譜／ 30** 早餐：南瓜餅・優酪乳  
午餐：十穀養生飯・清肝蜆仔湯・安神助眠松阪肉・豆腐高麗菜捲・參棗燜苦瓜・芭樂  
晚餐：白飯・養榮益氣百菇湯・芹菜炒海參・塔香茄子・蘆筍炒蝦仁・黑白木耳蓮子湯



## 夏季食譜 新北四季好食材 - 夏季 / 34



**週一食譜 / 36** 早餐：白吐司·水煮蛋·無糖豆漿  
午餐：燕麥薏仁飯·紅棗栗子雞·明目蝦仁烘蛋·清炒菠菜·香扁海帶豆腐湯·鳳梨  
晚餐：白米飯·清暑益氣仙草雞湯·開陽高麗菜·玉竹樹子清蒸杏鮑菇·涼拌四喜·薏仁綠豆湯

**週二食譜 / 39** 早餐：養生饅頭·鮮奶  
午餐：黑白雙色飯·雙色豆芽菜·杜仲鮑仔魚杏菜湯·補腦紅燒牛腩·百合西芹炒軟絲·奇異果  
晚餐：糙米飯·首烏黑豆番茄排骨湯·紅麴雙菇燴豆腐·白果雞肉燻綠竹筍·清腦蒜泥蒸蝦·仙草蜜



**週三食譜 / 42** 早餐：三色餅  
午餐：綜合穀飯·健胃固腎紅燒肉·涼拌茄子·明目雞肝羹·養心豆腐日月蒸·哈密瓜  
晚餐：南瓜飯·紫蘇豆豉蒸魚肉·健脾養胃四神湯·小黃瓜燴三菇·石斛燻苦瓜·養生紫米粥

**週四食譜 / 45** 早餐：竹筍鹹粥  
午餐：地瓜飯·生津消暑冬瓜湯·乾煎白帶魚·健胃培根捲·蒟蒻炒絲瓜·火龍果  
晚餐：三色堅果炒飯·玉米雞翅金針湯·美膚綜合水果沙拉·軟硬兼施魚蝦豆腐·胡椒腐乳燒肉·黑糖檸檬愛玉

**週五食譜 / 48** 早餐：養生南瓜糕·鮮奶  
午餐：黑白雙色飯·刺五加虱目魚肚湯·菲花肉末·牛肉丸·竹葉白皮封雙味·香蕉  
晚餐：炒什錦麵·補腦益智牛蒡湯·二地茶香豆包·開陽葫瓜·豆腐鮮蚶·紅豆西米露

**週六食譜 / 51** 早餐：枸杞蔥油餅·豆漿  
午餐：白飯·靈芝參杞豆芽湯·三色涼拌四季豆·雙皮蒸白鯧魚·清肝海鮮黃瓜盅·水梨  
晚餐：四君松阪飯·荷葉干貝竹筍湯·五顏六色什錦炒·補氣絲瓜冬粉·冰淇淋

**週日食譜 / 54** 早餐：燒餅油條·豆漿  
午餐：芋頭飯·黃豆山藥苦瓜湯·潤肺鹹魚百頁豆腐·二白一紅涼拌小黃瓜·菲黃牛肉絲·木瓜  
晚餐：綠豆燕麥糙米飯·美顏鳳爪玉米湯·炒竹筍·鳳梨醬蒸小管·養氣雙參雞·杏仁露



## 秋季食譜 新北四季好食材 - 秋季 / 58



- 週一食譜 / 60** 早餐：香蕉糕  
午餐：白飯·菊花川芎魚肉湯·開陽絲瓜·韮菜花炒黑木耳·健脾益胃瓜仔肉·葡萄·水梨  
晚餐：銀芽南瓜炒米粉·天麻益智鮮蚶湯·蒜香A菜·清蒸甘麥豆腐漢堡排·筍片燴海參·芋頭西米露
- 週二食譜 / 63** 早餐：荷包蛋·薏仁漿  
午餐：炒什錦米苔目·增疫山藥湯·開陽軟絲葫瓜·紅燒蛋豆腐·馬鈴薯燒冬菇百頁·奇異果·香瓜  
晚餐：白飯·排骨蓮藕湯·參芪棗醉雞·清炒菠菜·塔香茄子·綠豆地瓜湯
- 週三食譜 / 66** 早餐：養生饅頭·米漿  
午餐：筍蓮荷葉飯·火龍果花白果雞湯·素炒小黃瓜·茄汁蝦·雙筍蛋捲·西瓜·芭樂  
晚餐：紅豆薏仁飯·金針菱角百合魚頭湯·麻香四季豆·丁香南瓜·黑白木耳炒西芹·鮮奶蜂蜜杏仁豆腐
- 週四食譜 / 69** 早餐：蔥花麵餅·優酪乳  
午餐：四神糙米飯·杜仲木瓜排骨湯·韮黃炒黑木耳·創意番茄沙拉·蘋果天麻燒山藥·木瓜·香蕉  
晚餐：葫瓜蝦仁水餃·蜆仔保肝湯·清炒萵菜·參汁咖哩麵腸·綿密白菜豆腐煲·三色圓湯
- 週五食譜 / 72** 早餐：茶油麵線  
午餐：三色炒飯·石斛紫蘇鱈魚湯·腐乳空心菜·四物三杯杏鮑菇·起司火腿芝麻蛋·火龍果  
晚餐：山藥綜合穀飯·明目洋芋玉米濃湯·三色洋蔥牛肉片·瑤柱薏仁燒冬瓜·丁香苦瓜·百合白木耳蓮子湯
- 週六食譜 / 75** 早餐：紅麴燕麥粥  
午餐：小米松子飯·大蒜白菇湯·九層塔葡萄乾煎蛋·蒟蒻蘆筍炒雞柳·涼拌高麗菜絲·櫻桃  
晚餐：薏仁黃豆糙米飯·綜合蔬菜湯·清蒸杞菊鯛魚片·烏豆首烏燒芋塊·黑髮蠔油芥蘭·布丁仙草蜜
- 週日食譜 / 78** 早餐：果醬吐司·優酪乳  
午餐：筍絲燒鳳爪·三色花椰菜·青豆蘑菇咖哩飯·竹筴蛤蠣湯·堅果拌秋葵·水梨  
晚餐：芡實蓮子紅麴糙米飯·涼拌羅漢果藕片玉米筍·酸辣湯·清脂海帶炒干絲·白果蝦仁蒸蛋·綠豆薏仁湯



## 冬季食譜 新北四季好食材 - 冬季 / 82



- 週一食譜 / 84** 早餐：紅麴黑豆麵餅・豆漿  
午餐：紫山藥糙米飯・雙色蘿蔔益胃湯・天麻川芎蒸鱈魚・清炒波菜・紅燒洋蔥百頁・蘋果  
晚餐：香椿松子腰果飯・雞翅芥菜地瓜湯・素炒綜合丁・安心海參燴烤麩・明目紅燒馬鈴薯・桂圓紅棗粥
- 週二食譜 / 87** 早餐：美味三明治・牛奶  
午餐：白飯・寧心安神菜心湯・麻香紅鳳菜・孝心菜・紅燒元氣丸・海帶炒干絲・葡萄  
晚餐：綜合穀飯・益智螺蛳南瓜濃湯・扁魚白菜滷・腐皮蔬菜捲・健骨海苔魚肉捲・山楂洛神花寒天凍
- 週三食譜 / 90** 早餐：雜糧饅頭・豆漿  
午餐：炒米粉・潤肌膠原湯・起司洋蔥炒蛋・蒜苗炒磨菇・蠔油芥蘭菜・葡萄  
晚餐：燕麥薏仁糙米飯・羊肉補血湯・雙冬燴栗子・清炒青江菜・黑胡椒素炒五色・核桃木瓜奶露
- 週四食譜 / 93** 早餐：清粥小菜  
午餐：高麗菜蓮子飯・沙茶白菜什錦湯・麻油松阪豬・涼拌海蜇皮・二冬橙汁蘋果炒花椰菜・葡萄  
晚餐：地瓜糙米飯・寧神益智虱目魚肚湯・紅燒豆瓣芥菜梗・胡麻三絲牛蒡・韭菜花炒麵腸・龍眼芝麻糊
- 週五食譜 / 96** 早餐：元氣蛋餅・牛奶  
午餐：五彩明目飯・補血麻油雞湯・柚香金沙豆腐・健胃祛寒關東煮・活血紫茄蒸玉腿・香蕉  
晚餐：白飯・魷仔魚紫菜魚板味噌湯・開陽高麗菜・桔汁韭黃炒粉絲・健胃什菇燴菜心・薑汁珍珠黑豆花
- 週六食譜 / 99** 早餐：雜糧麵包・優酪乳  
午餐：紅麴薏仁飯・祛寒健胃羊肉湯・雙筍拌鹹蛋・安神青江梗彩椒炒蘋果・羅漢高麗菜煮麵筋・橘子  
晚餐：白飯・首烏黑豆瑤柱山藥湯・四君小里肌併地瓜・芹菜炒雙菇・蒜香菠菜・薏仁龍眼粥
- 週日食譜 / 102** 早餐：魷仔魚燕麥粥  
午餐：山藥芋頭飯・參貝雪梨牛蛙湯・素燒烤麩・開陽小白菜・麻香紅鳳菜・木瓜  
晚餐：什錦炒麵・天麻堅果紅白蘿蔔湯・乾煎鱈魚・起司二地燻南瓜・薑絲地瓜葉・五色豆湯

### 請你跟我這樣做

- 多運動 多健康 / 105  
你知道嗎？運動對銀髮族有大益處 / 105  
擁有健康門票：銀髮專屬運動處方 / 106  
銀髮族運動的注意事項 / 107  
銀髮族防跌健康操 / 108

### 參考資料表



## 正確進補 增健康

現今國人營養充足，已不再需要特別進補才能度過嚴冬，但是在冷颼颼的冬季，仍然容易讓人想品嚐一口熱騰騰的麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨等各式補品，藉由冬令進補增進親友感情，更可以帶來一身暖意。

如果在進補時要使用中藥材，記得要在進補前先徵詢合格中醫師的看診及意見，了解個人體質之後，再針對體質選擇適合家人的食補方法，才不會因為補錯了，反而適得其反造成身體有不良反應。



1. 聽從中醫師等專業人士建議，依體質進補。
2. 年紀太小或年長者、有慢性病及正在服用西藥治療疾病者，均不宜隨意進補，並且應在醫師看診後認可的情形下為之。
3. 慢性疾病患者更需考量自己的病況，節制飲食。例如糖尿病患者要節制食入量，減少熱量的攝取；心血管疾病患者須減少酒精與動物性油脂的攝食量；高血壓患者則應注意鹽與味精等調味料的使用量；而有痛風疑慮者，應避免喝下過量的高湯汁。
4. 對於有皮的肉類，如家禽、家畜、魚類，可以去皮後再燉煮，或是將燉煮好的湯品，先撈掉浮油後再食用，以減少油脂攝取量。此外，亦可適量攝取補品中的肉類，但一天以不要超過 4 兩為原則，並搭配深綠色、深黃色的蔬菜，增加維生素、礦物質等微量營養素的攝取，才可吃的營養、補的健康。

### 5. 選購中藥材的注意事項

- 在採買中藥材時，記得要挑選有包裝的產品。
- 注意外包裝是否標示有「品名、重量、製造日期、有效期限、廠商名稱及地址」等資訊。
- 注意產品是否出現長蟲、發霉、變色的情形。
- 燉補前還要先清洗中藥材，以去除蟲卵、化學添加物、農藥殘留及泥土等。



## 現代銀髮族如何養生保健

### 1. 情緒與健康

現代醫學已證明情緒可以直接影響其神經系統和內分泌系統，造成體內抗病能力的下降，所以保持樂觀情緒，心胸開朗是很多老人能長壽的因素。

### 3. 適當鍛練，控制體重

體力活動能增加心肌血管的血流量、末梢循環及心肌的代謝活性能，使體重及血脂下降，從而減輕心臟負擔，防止動脈粥狀硬化的發展。



### 5. 均衡飲食

飲食營養是壽命的物質基礎，飲食失常也是導致疾病和早衰的重要原因。一般銀髮族以清淡涼補為主。宜攝取多種營養來源的這些食物：

- 豆腐、豆芽、蘑菇、海帶、花生、黑白木耳。
- 鮮果類（番茄、梨、蘋果、獼猴桃）
- 堅果類（核桃、腰果、松子仁、南瓜子）。
- 鮮魚類、五穀根莖類
- 葉菜類（芥菜、空心菜、高麗菜、白菜、菠菜）
- 藥膳
- 瓜果類（西瓜、冬瓜、苦瓜、胡瓜）

### 2. 「三分吃藥，七分調理」

調理包括日常生活的細節、環境、飲食衛生等條件，在規律的生活下，對健康與長壽是十分有利。



### 4. 保持排便通暢

便秘是銀髮族常見的症狀之一，大多由於銀髮族的消化吸收功能障礙或年老體弱，活動量減少，胃腸蠕動功能下降所致，不少疾病的發作均誘發於便秘，如心肌梗塞、心絞痛、直腸癌、高血壓的急性發作。





## 進補前之注意事項



補藥並非人人可食，高血壓、出血性疾病（例如腎炎、肝炎、扁桃腺發炎）、感染病症（例如感冒、發燒）、消化腸胃功能不良者，絕對禁止吃補藥。

中藥之補養藥物，主要是針對身體之抵抗力較弱，或生理功能不能發揮至正常功能者，此類人一般說來，易受外來細菌感染，特別是流行感染症時容易跟著流行，再者言語無力、力氣不足、體力虛弱、汗多、易有下痢、瘦弱、臉色蒼白，都屬虛症，宜用補藥。

補藥大多屬藥性較熱，適宜寒性身體者，凡精神弛緩、萎縮、生理功能衰退、無力、貧血，平日較不易口渴，喜喝熱飲，尿量多而色淡，女性之生理周期較遲、副交感神經興奮者，正可利用冬令進補時，大補一下。選擇補品應溫性、補性之食物，食用後方能使身體之機能興奮，身體產生熱能與增加活力，改善已衰退之生理功能，特別對冷症及無力症狀者能促進健康。



## 避免補過頭

國人多有進補的習慣，且多在冬令天冷時以補養的食品或藥品進補以提高身體抗寒的能力，補藥大多屬於熱性，適合身體性質偏寒性的人，補藥或進補食品的使用，無論溫補或涼補都是針對身體功能偏差或虛弱，造成不能發揮正常功能時，必須注意個人體質的特徵，否則進補不成反而傷身。





春天  
美食



## 新北四季好食材 - 春季

黑棗



抗過敏，除腥臭異味、  
寧心安神、益智健腦、增  
進食慾。

補脾健胃、益肺腎，山藥中所含之天然成分，經現代藥理研究發現含有消化酵素之黏液，其含有之多醣體可降低血糖及提升免疫。山藥之粘液物含有豐富之消化酵 (Amylase) 而有幫助消化及止渴之作用。山藥，補脾健胃，其所含之山藥苷為合成女性荷爾蒙之前驅物質。

山藥



薏仁



利水消濕，可減少胃  
中及身體內之水分。

## 四物湯



(熟地、當歸、白芍、川芎) 具有補血、和血、益氣等作用，可治療血氣不足引起之頭暈、頭痛、體虛無力、四肢冰冷，更適合女生經後調理。

即為蓮肉，甘、澀、性平，作用主要為收斂、健脾益胃、鎮靜，對於脾胃虛弱，引起之食慾不振有治療作用。

## 蓮子



## 紫米



有「藥穀」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動、防止便秘，是民間最好的補品。

週一

1 人份營養成分

醣類：237 公克	脂肪：47 公克
蛋白質：55 公克	熱量：1498 大卡

4 人份菜單

早餐

### 茶油麵線 + 紫菜湯

**材料** 麵線 150 公克、蔥末 10 公克、紫菜 20 公克、雞蛋一粒、水 600cc。

**調味料** 茶油 1 湯匙、香油 1 茶匙、蠔油 1 湯匙、鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 鍋內放入 800cc 水，待水滾後放入麵線煮約 3 分鐘，撈起放盤中，再淋入茶油、蠔油拌勻，撒上蔥花即可。
2. 紫菜湯：鍋內放入 600cc 水，水滾後放入紫菜，將蛋打散倒入，加少許鹽、淋香油、撒入蔥花即可。

**益處：**健脾胃

午餐

### 綜合穀飯

**材料** 市售綜合穀 200 公克。

**作法** 將綜合穀洗淨浸泡 2 小時，再以煮飯的方式入電鍋煮即可。

**益處：**幫助消化、消除脹氣



### 時蔬煎餅

**材料** 茄子 40 公克、蔥 20 公克、黃椒 30 公克、鳳梨 30 公克、麵粉 100 公克、再來米粉 20 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 茄子洗淨切片，蔥、黃椒洗淨切丁，鳳梨去皮切片備用。2. 將麵粉、再來米粉調成糊狀，再將作法 1 料和鹽加入拌勻。3. 取一平底鍋，放入沙拉油，待油熱放入作法 2 料，轉中火慢慢煎至二面金黃，取出切塊即可。

**益處：**促進血液循環、防紫斑



## 阿膠猴頭菇木瓜排骨湯

**材料** 猴頭菇 20 公克、未成熟木瓜 300 公克、排骨 100 公克、黃芪 10 公克、二仙膠 10 公克、當歸 1 片、大棗 15 公克、水 800cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香菜少許、米酒 1 茶匙。

## 作法

1. 猴頭菇洗淨泡軟，木瓜去皮切塊，排骨用開水汆燙去血水備用。2. 鍋內放入 800cc 水，將所有材料一起放入煮 30 分鐘，再加入鹽和米酒，起鍋後放入少許香菜即可。

**益處：**益氣健骨固胃



## 三絲炒豆芽菜

**材料** 黑木耳 20 公克、紅蘿蔔 10 公克、韭菜 20 公克、綠豆芽 150 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

## 作法

1. 黑木耳、紅蘿蔔、韭菜洗淨切絲，綠豆芽去根部洗淨。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱將所有材料拌炒至熟，加入鹽拌勻即可。



## 紫蘇梅紅燒雙色茼蒿蘿蔔

**材料** 茼蒿 (片狀) 60 公克、紅蘿蔔 50 公克、白蘿蔔 120 公克、紫蘇梅 12 公克、香菜少許、沙拉油 2 茶匙、水 100cc。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、醬油 1 湯匙。

## 作法

1. 茼蒿洗淨，紅、白蘿蔔去皮洗淨切塊，紫蘇梅去籽、果肉切碎備用。2. 鍋內放入沙拉油，放入紅、白蘿蔔、茼蒿、紫蘇梅肉、蠔油、醬油和 100cc 的水，大火煮滾轉中小火煮 20 分鐘，起鍋撒上香菜即可。

**益處：**幫助消化

## 橘子

**材料** 橘子 420 公克。



## 晚餐

### 白飯

**材料** 白米 300 公克。

**作法** 白米洗淨，入電鍋蒸熟即可。



### 黑實牛蒡湯

**材料** 黑豆 20 公克、黑棗 30 公克、黑芝麻 15 公克、何首烏 15 公克、牛蒡 100 公克、海帶結 50 公克、水 800cc。

**調味料** 米酒 1 茶匙。

**作法** 1. 黑豆、黑芝麻、何首烏用一小紗袋包好。  
2. 海帶結洗淨，牛蒡去皮洗淨切斜片。  
3. 將作法 1 和作法 2 材料加水 800cc 煮 20 分鐘後，加入黑棗再煮 8 分鐘，熄火前淋入米酒即可。（不須任何調味料）。

**益處：**滋腎益氣、預防白髮產生

### 腰果牛奶山藥泥

**材料** 生腰果 50 公克、鮮山藥 100 公克、牛奶 500cc。

**調味料** 糖 15 公克。

**作法**

1. 山藥去皮洗淨切片狀，生腰果和山藥放入電鍋蒸熟。  
2. 取出後和牛奶、糖放入果汁機打成泥狀即可。



### 蒜香 A 菜

**材料** A 菜 200 公克、蒜苗 20 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. A 菜洗淨切段，蒜苗洗淨斜切片狀。  
2. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入蒜苗略炒，再放入 A 菜、鹽巴翻炒至熟即可。

**益處：**促進代謝、調節情緒



### 丹七碗豆燴海參

**材料** 豌豆 80 公克、海參 100 公克、紅椒 30 公克、香菇 8 公克、丹參 8 公克、川七 8 公克、沙拉油 2 茶匙、蔥 10 公克。

**調味料** 醬油膏 1 湯匙、鹽 1 茶匙、糖 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙。

**作法** 1. 丹參、川七用水 150cc 浸泡 15 分鐘去渣留汁備用。  
2. 豌豆去粗纖維洗淨，海參切塊洗淨以開水氽湯，紅椒去籽洗淨，香菇泡軟切塊，蔥洗淨切段備用。  
3. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入蔥爆香，再將所有材料放下，並加入作法 1 之藥汁和所有調味料，用中火燻煮至收汁即可。

**益處：**清血脂、預防血管硬化

### 樹子蒸白鯧魚

**材料** 白鯧魚 150 公克、樹子 15 公克、嫩薑 5 公克、蔥 8 公克、水 20cc、紅辣椒 6 公克。

**調味料** 糖 1 茶匙、醬油 1 茶匙、米酒 1 茶匙、香油少許。

**作法** 1. 嫩薑和蔥、辣椒洗淨切細絲，鯧魚洗淨。  
2. 樹子、蔥、薑、辣椒、糖、鹽、米酒加 20cc 水拌勻。  
3. 將魚置深盤中，將作法 2 料淋於魚上，入鍋蒸 12 分鐘，起鍋淋上少許香油即可。

## 1 人份營養成分

醣類：231 公克	脂肪：38 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1585 大卡

## 4 人份菜單

## 早餐

## 養生饅頭、豆漿

**材料** 市售養生饅頭  
100 公克、豆漿 600cc。



## 午餐

## 明目南瓜濃湯

**材料** 枸杞子 10 公克、南瓜 200 公克、太白粉 3 公克、水 600cc。

**調味料** 胡椒粉 1 茶匙、鹽少許。

**作法** 將南瓜去皮蒸熟後加入枸杞子用水 600cc 打成泥狀，再煮滾，加入少許鹽，再用太白粉勾薄芡，撒上胡椒粉即可。

**益處：**明目護眼、預防眼睛酸澀



## 百頁炒雪菜

**材料** 生豆包 50 公克、雪裡紅 100 公克、沙拉油 1 湯匙、蒜頭 10 公克、紅辣椒 6 公克、水 80cc。

**調味料** 鹽半茶匙、糖 1 茶匙。

## 作法

1. 生豆包洗淨切丁狀，雪裡紅洗淨切丁，蒜頭去皮切末，紅辣椒切末。2. 起油鍋放入蒜末爆香，再放入豆包、雪菜、紅辣椒丁並加入水 80cc 燜炒 5 分鐘，再加入鹽、糖調味炒勻即可。

## 雙色糙米飯

**材料** 紫米 20 公克、玉米粒 20 公克、糙米 120 公克。

**作法** 紫米、糙米洗淨以熱水浸泡 2 小時後加入玉米粒，以煮飯的方式放入電鍋煮即可。

**益處：**消除脹氣、幫助消化





### 補腦益智蔥爆牛肉

**材料** 牛肉 150 公克、青蔥 30 公克、天麻粉 1 公克、遠志粉 1 公克、菖蒲粉 1 公克、太白粉少許、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 胡椒粉 1 茶匙、醬油 1 茶匙、鹽 1 茶匙、米酒 1 茶匙。

**作法** 1. 牛肉洗淨切片狀，青蔥洗淨切段。2. 將牛肉片用天麻、遠志、菖蒲、胡椒、醬油、米酒先醃 30 分鐘，取出牛肉再用太白粉拌勻。3. 起油鍋，待油熱先下牛肉炒 3 分鐘，加入青蔥、鹽巴，灑一點水炒熟即可。

**益處：**增強記憶力、活化腦細胞

### 蓮霧

**材料** 蓮霧 400 公克。



### 豆腐紅白配

**材料** 豆腐 150 公克、番茄 50 公克、香菜 5 公克、蛋 1 粒、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙、香油少許、太白粉 1 茶匙。

**作法** 1. 豆腐切 1.5 公分厚之長方形狀，擺於深盤中，番茄洗淨切片狀放於豆腐上（即一片豆腐一片番茄），放入鍋內蒸 5 分鐘後取出。2. 將蒸熟後的湯汁倒入鍋內，再加 50cc 水煮滾，加入鹽、胡椒粉調味，再用太白粉水勾成糊狀後，倒入蛋液即可熄火，再將芡汁淋於番茄豆腐上，香菜葉鋪撒於番茄上即可。

**益處：**改善更年期、預防肥胖

### 晚餐

### 蕃薯飯

**材料** 地瓜 80 公克、白米 120 公克。

**作法** 白米洗淨，地瓜去皮切大丁狀，內鍋放二杯水、外鍋半杯，入電鍋煮即可。

**益處：**促進代謝、幫助消化





## 潤肺川貝枇杷雪梨湯

**材料** 川貝 8 公克、枇杷 50 公克、白果 30 公克、雪梨 120 公克、雞胸肉 80 公克、太白粉 5 公克、水 800cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。



**作法** 1. 雞胸肉洗淨切薄片，以鹽、太白粉醃 10 分鐘。2. 雪梨、枇杷去皮去籽切塊狀。3. 白果、川貝洗淨先用水 800cc 煮 10 分鐘，再下雪梨、枇杷煮 10 分鐘，趁湯正滾時將雞胸肉一片片放入煮 2 分鐘即可。（不用再加調味料）

**益處：**潤肺化痰止咳

## 素腰花炒三色椒

**材料** 素腰花 30 公克、紅椒 40 公克、黃椒 40 公克、青椒 40 公克、沙拉油 2 茶匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、白芝麻 1 茶匙。

### 作法

1. 紅椒、黃椒、青椒去籽切塊狀，素腰花洗淨。2. 起油鍋，將所有材料放入，加入鹽和 50cc 水快炒 3 分鐘，起鍋前撒入白芝麻拌勻即可。

**益處：**含抗氧化劑、增強體力、防止老化



## 咖哩馬鈴薯燒麵腸

**材料** 咖哩塊 20 公克、馬鈴薯 100 公克、麵腸 50 公克、紅蘿蔔 20 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 2 茶匙、水 100cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

### 作法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮切小方塊，蒜頭去皮、麵腸洗淨切輪狀。2. 起油鍋，先下蒜頭以中火爆香，再下麵腸慢慢炒至面黃，再下馬鈴薯、水 100cc 燜煮 8 分鐘，放入咖哩塊用小火慢慢煮至咖哩融化，加入少許鹽即可。



## 蒜炒紅莧菜

**材料** 蒜頭 10 公克、紅莧菜 150 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

### 作法

1. 蒜頭去皮切末，紅莧菜去頭洗淨切段。2. 起油鍋，先下蒜末爆香，再下莧菜、鹽拌炒至熟，起鍋前淋少許香油即可。

**益處：**富含鈣質、預防抽筋

## 蜂蜜酪梨牛奶

**材料** 酪梨 100 公克、鮮奶 500cc、蜂蜜 20cc。

**作法** 酪梨去皮、去籽切塊後和鮮奶、蜂蜜一起放入果汁機打勻即可。



週三

1 人份營養成分

醣類：175 公克	脂肪：52 公克
蛋白質：68 公克	熱量：1496 大卡

4 人份菜單

早餐

白吐司 + 黑豆漿

**材料** 1. 白吐司 100 公克。  
2. 生黑豆 120 公克、水 600cc。

**調味料** 砂糖 20 公克。

**作法** 1. 黑豆洗浸泡 4 小時，瀝乾放入果汁機中加水 600cc 打散倒出用濾網過濾。2. 煮滾後加砂糖拌勻即可。

**益處：**補腎黑髮



午餐

去濕清肝蛤蠣菜心湯

**材料** 蒼朮 3 公克、茯苓 5 公克、白扁豆 3 公克、黨參 5 公克、柴胡 5 公克、蛤蠣 80 公克、芥菜心 150 公克、嫩薑 10 公克、水 800cc。

**調味料**

鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 蒼朮、茯苓、白扁豆、黨參、柴胡用一小紗袋包住。2. 蛤蠣用鹽水吐盡泥沙，芥菜心去外面粗皮切滾刀塊，嫩薑洗淨切絲。3. 鍋內放入 800cc 水將作法 1 材料放入先煮 15 分鐘，再下菜心煮 8 分鐘，最後放入蛤蠣、薑絲煮至蛤蠣開口，起鍋後淋上香油即可。

**益處：**去濕益氣、清肝火



什錦炒粿條

**材料** 粿條 150 公克、高麗菜 40 公克、紅蘿蔔 30 公克、香菇 10 公克、豆芽菜 30 公克、韭菜 20 公克、蝦米 10 公克、沙拉油 1 湯匙、水 200cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 1 湯匙、胡椒粉 1 湯匙。

**作法** 1. 粿條切一公分寬條狀，高麗菜洗淨切絲，香菇泡軟切絲，韭菜切段，豆芽菜、蝦米洗淨備用。2. 起油鍋，待油熱後下香菇、蝦米爆香後下高麗菜、紅蘿蔔炒軟後加入鹽、醬油、胡椒粉和水 200cc 拌勻一下後放入粿條炒 5 分鐘，最後放入豆芽菜、韭菜炒一分鐘後即可起鍋。

四物滷雙併

**材料** 當歸 5 公克、川芎 5 公克、白芍 3 公克、熟地 8 公克、黃芪 10 公克、杏鮑菇 80 公克、百頁豆腐 70 公克、香菜 8 公克、水 500cc。

**調味料** 油膏 1 湯匙、香油 1 茶匙。

**作法**

1. 將當歸、川芎、白芍、熟地、黃芪、杏鮑菇、百頁豆腐加水 500cc 煮滾後轉小火滷 20 分鐘。2. 香菜洗淨切末。3. 將杏鮑菇和百頁豆腐撈起切塊置盤中，淋上油膏、撒上香菜末即可。

**益處：**補血生血、預防貧血



## 豆豉蒸魷仔魚

**材料** 黑豆豉 10 公克、魷仔魚 100 公克、蔥 10 公克、鹽 8 公克、水 10cc。

**調味料** 米酒 1 湯匙、香油少許、糖 1 茶匙。

### 作法

1. 將蔥和薑洗淨切末，並加入黑豆豉、米酒、香油和 10cc 水、糖拌均勻。2. 將魷仔魚放盤中，淋入作法 1 材料，鍋內放入水，待滾了後放入蒸 5 分鐘即可。

**益處：**補充鈣質、預防骨質疏鬆



## 開陽小白菜

**材料** 蝦米 10 公克、小白菜 200 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

### 作法

1. 蝦米洗淨加水浸泡 10 分鐘，蒜頭去外皮切末，小白菜洗淨切段。2. 起油鍋，待油熱放入蝦米、蒜末爆香，再放入小白菜、鹽炒熟即可。

## 桃子

**材料** 桃子 480 公克。



## 晚餐

## 山藥黃豆飯

**材料** 乾山藥 20 公克、黃豆 20 公克、白米 120 公克。

**調味料** 米酒 1 湯匙、香油少許、糖 1 茶匙。

**作法** 乾山藥洗淨切小塊狀，黃豆洗淨用開水浸泡 60 分鐘，白米洗淨後和山藥、泡好的黃豆一起放入電鍋以一般煮飯的方式煮即可。

**益處：**補充雌激素、健脾胃

## 蘆根石斛什錦白菜湯

**材料** 蘆竹根 8 公克、石斛 6 公克、天花粉 5 公克、大白菜 120 公克、番茄 40 公克、金針菇 15 公克、玉米 30 公克、金針乾 10 公克、花枝丸 20 公克、魚餃 20 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 沙茶醬 1 湯匙、鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 蘆竹根、天花粉、石斛先用一小紗袋包好備用。2. 大白菜洗淨切大塊，番茄、玉米洗淨切塊，金針菇洗淨切段，金針花洗淨泡軟。3. 鍋內放入沙拉油，再下沙茶醬炒香後將大白菜、番茄下鍋炒軟，加入金針菇、玉米、金針花及作法 1 之藥包煮 15 分鐘後再下花枝丸、魚餃煮 5 分鐘，加入鹽調味即可起鍋。

**益處：**益胃生津、增強體力





### 時令水果炒豌豆

**材料** 豌豆 100 公克、鳳梨 20 公克、蘋果 20 公克、草莓 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、沙拉油 2 茶匙、水 80cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、太白粉 1 茶匙、香油少許。

**作法** 1. 豌豆去外緣粗纖維洗淨，汆燙後泡冷瀝乾。2. 鳳梨、蘋果、紅蘿蔔去皮切長條狀，草莓去蒂切片均先泡過鹽水後瀝乾備用。3. 鍋內放入沙拉油，先炒豌豆 3 分鐘，再將作法 2 材料放入，加入鹽和 80cc 水煮滾後，用太白粉水勾芡，起鍋後淋上香油即可。

**益處：**生津潤燥

### 豆瓣醬炒桂竹筍

**材料** 桂竹筍 200 公克、豆瓣醬 20 公克、沙拉油 15cc、薑 10 公克。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 1 茶匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 桂竹筍先用水滾煮 30 分鐘，撈起泡冷剝絲再切段狀，生薑洗淨切末。2. 起油鍋，先下薑爆香，再下豆瓣醬炒香後下桂竹筍，並加入所有調味料和水 100cc，大火煮滾後轉小火燜至收汁即可。

**益處：**幫助消化



### 黑胡椒洋蔥炒肉絲

**材料** 洋蔥 120 公克、里肌肉 50 公克、沙拉油 2 茶匙、太白粉少許、水 80cc。

**調味料** 黑胡椒 1 茶匙、醬油 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 洋蔥去外皮洗淨切絲。2. 里肌肉洗淨切絲，用黑胡椒、醬油、太白粉醃 15 分鐘備用。3. 鍋內放入沙拉油，油熱後下作法 2 之肉絲炒 3 分熟，再下洋蔥後和鹽並灑入約 20cc 的水，炒 3 分鐘即可。

**益處：**溫暖腸胃、預防心血管疾病



### 桔餅芋泥

**材料** 桔餅（雜糧行有售）15 公克、芋頭 100 公克。

**調味料** 砂糖 20 公克。

#### 作法

1. 桔餅切粗末。2. 芋頭去皮切片放入電鍋內蒸熟後趁熱搗碎，並加入砂糖、桔餅末拌勻即可。

**益處：**止咳化痰



## 週四

## 1 人份營養成分

醣類：168 公克	脂肪：58 公克
蛋白質：75 公克	熱量：1530 大卡

## 4 人份菜單

## 早餐

## 紅麴燕麥粥

**材料** 紅麴 10 公克、燕麥 80 公克（市售可沖泡的）、水 800cc。

**調味料** 糖 1 茶匙。

**作法** 將燕麥、糖和紅麴放在一起，以熱開水 800cc 沖泡即可。

## 午餐



## 堅果炒雞丁

**材料** 松子 15 公克、腰果 15 公克、核桃 15 公克、雞胸肉 100 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 醬油 1 茶匙、鹽 1 茶匙、太白粉 1 茶匙。

## 作法

1. 松子、腰果、核桃買市售成品即可。2. 雞胸洗淨切丁，用醬油、鹽、太白粉醃 10 分鐘備用。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱下雞丁炒熟後，放入作法 1 料拌勻即可起鍋。

**益處：**增加免疫功能、益胃明目



## 清炒白花椰菜

**材料** 白色花椰菜 150 公克、紅蘿蔔 15 公克、青蔥 10 公克、沙拉油 2 茶匙、水 30cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

## 作法

1. 花椰菜去粗纖維切小朵狀，以開水汆燙後以冷水泡冷備用。2. 紅蘿蔔去皮切片，青蔥洗淨切段。3. 鍋內放入沙拉油，先下蔥白爆香，再下花椰菜、紅蘿蔔、鹽，並加入水 30cc 炒 3 分鐘，最後將蔥綠放入炒一下即可起鍋。

**益處：**含多種維生素、提高免疫功能

## 雙米飯

**材料** 白米 100 公克、糙米 50 公克。

## 作法

1. 糙米洗淨以熱水浸泡 2 小時。2. 白米洗淨加入糙米，以煮飯的方式放入電鍋煮即可。



### 菊麻番茄白菜豆腐湯

**材料** 杭菊 5 公克、天麻 8 公克、番茄 80 公克、豆腐 40 公克、小白菜 40 公克、水 800cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

#### 作法

1. 天麻、杭菊以小紗袋包好備用。2. 番茄洗淨切塊、豆腐切方塊狀、小白菜洗淨切段。3. 鍋內放入水 800cc，將番茄和作法 1 之藥包放入先煮 10 分鐘，再下豆腐煮 5 分鐘，最後下小白菜、鹽煮 1 分鐘，熄火起鍋淋上香油即可。

**益處：**清腦醒腦、止頭痛

### 楊桃

**材料** 楊桃 480 公克。



### 清蒸鮭魚

**材料** 鮭魚 150 公克、薑 10 公克、蔥 10 公克、川芎 3 公克、天麻、遠志 3 公克、水 30cc。

**調味料** 米酒 1 茶匙、鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

#### 作法

1. 鮭魚洗淨置深盤中備用。2. 蔥洗淨切絲狀，薑洗淨切絲。3. 將作法 2 料和川芎、天麻、遠志放於魚上面，再淋上米酒、鹽和水 30cc，放鍋內蒸 10 分鐘，起鍋後淋上香油即可。

備註：也可於煮飯時，放入電鍋一起蒸。

**益處：**營養豐富、可增加記憶力

### 晚餐

### 韭黃黑木耳炒乾絲

**材料** 韭黃 100 公克、黑木耳 30 公克、豆乾絲 30 公克、紅辣椒 5 公克、沙拉油 2 茶匙、水 30cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 韭黃洗淨切段，黑木耳切絲，豆乾絲洗淨，紅辣椒去籽切絲。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱先下黑木耳和豆乾絲乾炒一下，再下韭黃、紅辣椒絲、鹽巴，並淋上 30cc 的水拌炒 3 分鐘即可。

**益處：**益腎氣



## 筍丁茭實紅棗飯

**材料** 白米 120 公克、綠竹筍 30 公克、茭實 20 公克、紅棗 10 公克、香菇 10 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙。

### 作法

1. 白米洗淨瀝乾，綠竹筍去殼切丁狀、茭實洗淨以熱水浸泡 1 小時，香菇泡軟切絲，紅棗去籽切丁狀備用。2. 起油鍋，下香菇爆香後放入筍丁、茭實、紅棗和所有調味料，邊炒邊陸續灑水，炒至八分熟後放入電鍋，再蒸煮 15 分鐘即可。

**益處：**幫助消化、健脾胃



## 蠔油芥蘭菜

**材料** 芥蘭菜 200 公克、水 600cc。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、香油少許、白芝麻 1 茶匙。

### 作法

1. 芥蘭菜洗淨備用。2. 鍋內放入 600cc 水，待水滾後放入芥蘭菜，汆燙 3 分鐘後撈起放入冷開水中漂冷，再撈起擺放於盤中。3. 將蠔油淋於芥蘭菜上，再淋上香油、撒上白芝麻即可。

## 杜仲阿膠排骨湯

**材料** 杜仲 10 公克、阿膠 10 公克、當歸 3 公克、黑棗 15 公克、續斷 7 公克、排骨 150 公克、水 800cc。

**調味料** 米酒 1 湯匙。

**作法** 排骨洗淨汆燙去血水，放入器皿中，加入所有藥材和酒並加入 800cc 水放入電鍋蒸燉 30 分鐘即可。

**益處：**治腰背酸痛、強健筋骨

## 檸檬薏仁綠豆湯

**材料** 薏仁 40 公克、綠豆 60 公克、檸檬 1 粒。

**調味料** 糖 40 公克。

**作法** 1. 薏仁洗淨用熱水浸泡 2 小時，綠豆洗淨，檸檬洗淨切片。2. 將薏仁、綠豆一起煮至爛，加入糖和檸檬片，冷熱食用皆可。

**益處：**潤膚美白、促進代謝

## 小黃瓜炒雙百

**材料** 小黃瓜 150 公克、百果 20 公克、鮮百合 30 公克、沙拉油 2 茶匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 小黃瓜洗淨切斜片，百果洗淨以熱水浸泡 1 小時，百合剝片洗淨備用。2. 鍋內放入沙拉油，將所有材料放入，加入鹽並放入 50cc 水拌炒 3-5 分鐘即可。

**益處：**滋陰潤肺、化痰止咳





週五

1 人份營養成分

醣類：224 公克	脂肪：40 公克
蛋白質：76 公克	熱量：1524 大卡

4 人份菜單

早餐

燒餅油條 + 米漿

**材料** 市售燒餅油條四份、米漿 600cc。



午餐



魷仔魚莧菜湯

**材料** 魷仔魚 50 公克、莧菜 100 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 茶匙、水 600cc。

**調味料** 香油 1 茶匙。

作法

1. 莧菜洗淨切段，蒜頭去皮切末。2. 起油鍋，先下蒜末爆香，再下莧菜炒 5 分鐘後加入水 600cc，再放入魷仔魚滾 1 分鐘，起油後淋上香油即可。

**益處：補充鈣質**

甘麥百合小麥飯

**材料** 白米 120 公克、大棗 20 公克、百合 20 公克、小麥 10 公克、甘草 2 片。

**作法** 1. 白米洗淨瀝乾，大棗洗淨去籽切丁，百合剝成瓣狀，小麥洗淨瀝乾。2. 將所有材料拌在一起，加水二杯，外鍋半杯，以煮飯方式入電鍋煮即可。

**益處：安神助眠**

首烏芝麻拌牛肉

**材料** 何首烏 8 公克、黑芝麻 6 公克、牛肉 70 公克、蘆筍 30 公克、紅椒 30 公克、水 100cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙、黑胡椒粉 1 茶匙。

作法

1. 何首烏以 100cc 開水浸泡 10 分鐘後去渣留汁，黑芝麻用乾鍋以小火炒 5 分鐘後盛起放涼備用。2. 牛肉切成條狀，先用氽燙至八分熟，再用冷開水漂冷。蘆筍洗淨切段，紅椒去籽切條狀，均以開水氽燙 2 分鐘漂冷備用。3. 用一深盤，將所有的材料、調味料和作法 1 之藥汁拌勻即可。

**益處：滋腎益氣、預防白髮**





## 瑤柱清蒸白蘿蔔

**材料** 乾干貝 60 公克 (約 8 粒)、長條狀蘿蔔 150 公克、太白粉 5 公克、芹菜 5 公克、水 200cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 干貝整粒洗淨後用 200cc 水浸泡半小時 (浸泡的水留用)，芹菜洗淨切末。2. 蘿蔔去外皮切環狀約 3 公分高，再將中間挖個洞，將干貝塞入。3. 將塞好的干貝蘿蔔加作法 1 之湯汁，放入電鍋蒸 20 分鐘，起鍋後將湯汁倒出勾薄芡，再淋在蘿蔔上，最後撒上芹菜末即可。

**益處：**生津益氣

## 竹筍蓮子紅棗燒茼蒿

**材料** 綠竹筍 100 公克、鮮蓮子 20 公克、紅棗 20 公克、茼蒿片 50 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 2 茶匙、水 200cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油膏 1 湯匙、胡椒粉 1 茶匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 竹筍去殼和外面粗纖維切片狀，蒜頭去外皮整粒不用壓碎。2. 起油鍋，放入蒜頭以中火炒至金黃，將所有材料和調味料，加水 200cc，用中火悶煮至收汁即可。

**益處：**促進消化、健脾胃

## 鳳梨

**材料** 鳳梨 480 公克。



## 晚餐

### 白飯

#### 材料

白米 320 公克。

#### 作法

白米洗淨，加水入電鍋蒸熟即可。



### 芋頭堅果雞翅湯

#### 材料

芋頭 50 公克、鮮核桃 20 公克、栗子 20 公克、紅棗 20 公克、雞翅 80 公克、水 800cc。

#### 調味料

鹽 1 茶匙、香菜少許。

#### 作法

1. 芋頭洗淨切塊，雞翅切塊後先汆燙去血水備用。核桃、栗子、紅棗洗淨。2. 鍋內放入水 800cc，放入所有材料煮 20 分鐘後加入鹽調味，最後撒下香菜即可。

**益處：**增加體力



### 紫蘇葉蒸魚肉

**材料** 鮮紫蘇葉 20 公克、魚肉（依自己的喜好）150 公克、川芎 3 公克、枸杞 3 公克、菊花 1 公克、水 30cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、酒 1 茶匙、醬油 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 紫蘇葉洗淨、魚肉洗淨切塊。2. 將紫蘇葉擺於盤底，再將魚肉放於紫蘇葉上，上層再放上川芎、菊花、枸杞。3. 將鹽、酒、醬油、香油加水 30cc 調勻，淋於作法 2 之魚上，下鍋蒸 10 分鐘即可。

**益處：**潤肺化痰、止頭痛



### 蒜苗炒豆苗

**材料** 青蒜 20 公克、豆苗 150 公克、沙拉油 1 湯匙、水 20cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 青蒜洗淨斜切片，豆苗去粗葉洗淨備用。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱下青蒜爆炒一下，再下豆苗、鹽和 20cc 水略炒約 3 分鐘即可。



### 丁香豆豉炒山蘇

**材料** 丁香魚 15 公克、豆豉 10 公克、山蘇 120 公克、紅辣椒 5 公克、沙拉油 1 湯匙、水 20cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、糖 1 茶匙。

#### 作法

1. 丁香洗淨瀝乾備用，山蘇洗淨切段，紅辣椒斜切片。2. 起油鍋，先下丁香魚爆香，再下豆豉；山蘇、紅辣椒和鹽、糖調味，並加 20cc 水，炒 3 分鐘即可。

### 綜合果汁凍

**材料** 依個人喜好選 2 至 4 樣水果打成果汁約 400cc、洋菜粉 15 公克、水 50cc。

#### 作法

將洋菜粉先加水 50cc 加熱至完全溶化，再和作法 1 之果汁拌勻，倒入喜愛的模型中，待冷放入冰箱即可。



## 週六

1 人份營養成分

醣類：168 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1522 大卡

### 4 人份菜單

#### 早餐

### 起司三明治 + 無糖豆漿

**材料** 1. 吐司 8 片、起司 4 片、小黃瓜 10 公克、番茄 15 公克、沙拉醬 15 公克。2. 市售無糖豆漿 600cc。

#### 作法

1. 小黃瓜、番茄洗淨切薄片。2. 吐司 2 片於其中一片抹上沙拉醬，再夾上起司、小黃瓜、番茄即可。

#### 午餐



### 養生五色薏仁飯

**材料** 薏仁 120 公克、玉米粒 15 公克、碗豆仁 15 公克、枸杞子 10 公克、黑豆 15 公克、水 400cc。

#### 作法

1. 將薏仁、黑豆洗淨以熱水浸泡 2 小時。2. 玉米粒、碗豆仁、枸杞子洗淨備用。3. 將作法 1、2 瀝乾加水 400cc，外鍋放一杯水放入電鍋煮即可。

**益處：**促進代謝、消水腫

### 蒜頭柴胡魚肉湯

**材料** 蒜頭 30 公克、柴胡 6 公克、白芍 5 公克、川芎 3 公克、蔥 10 公克、鮮魚肉 150 公克、豆腐 1/4 塊、水 800cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 蒜頭去皮，蔥洗淨切蔥花，魚肉洗淨切片狀，豆腐切小方塊。2. 鍋內放水 800cc，將蒜頭、柴胡、川芎、白芍、先煮滾 10 分鐘，再下魚肉煮 3 分鐘，起鍋前放入蔥花並淋上香油即可。

**益處：**養肝益氣

### 明目萆黃炒蛋

**材料** 萆黃 150 公克、雞蛋 2 粒、枸杞 10 公克、玉米粒 20 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 萆黃去粗葉及尾端黃葉部份，洗淨切一公分段狀。2. 將蛋打散，放入枸杞、玉米粒、鹽打散。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入作法 2 之蛋液炒成碎蛋狀，再放入萆黃，灑一點水炒熟即可。

**益處：**益腎明目



### 佛手花生燒麵筋

**材料** 鮮花生 50 公克、麵筋 70 公克、陳皮 3 公克、佛手乾 5 公克、黑棗 15 公克、香菜 6 公克、沙拉油 2 茶匙、水 150cc。



**調味料** 醬油 1 湯匙、糖 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 花生洗淨以熱水浸泡 2 小時後煮至熟爛（依個人的口感）瀝乾備用。2. 陳皮、佛手乾切末用小紗袋包好，黑棗洗淨去籽切對半。3. 起油鍋，放入沙拉油，將香菜以外的所有材料、調味料一起放入並加入 150cc 水，煮滾後用中火煮至收汁，起鍋前拿掉藥包撒些香菜即可。

**益處：**健脾胃、消脹氣

### 靈芝花椰菜炒雙菇

**材料** 綠花椰菜 150 公克、草菇 20 公克、蘑菇 20 公克、靈芝片 10 公克、刺五加 10 公克、沙拉油 2 茶匙、蒜頭 10 公克、水 200cc。



**調味料** 鹽 1 茶匙、太白粉少許。

#### 作法

1. 靈芝、刺五加用開水 200cc 浸泡 15 分鐘去渣留汁備用。2. 花椰菜去粗纖維切小朵洗淨和草菇、蘑菇以開水快速汆燙瀝乾。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱後下蒜頭爆香，再下作法 1. 2 料加入鹽調味，燜煮 5 分鐘，用太白粉勾薄芡即可。

**益處：**增加抵抗力、防癌

### 哈密瓜

**材料** 哈密瓜 480 公克。



### 晚餐

### 燕麥紫米紅麴飯

**材料** 燕麥 30 公克、紫米 20 公克、紅麴 10 公克、白米 100 公克。

#### 作法

1. 紫米洗淨泡 30 分鐘瀝乾。2. 白米洗淨後加入燕麥、紅麴醬和紫米，加入一杯半的水（外鍋半杯），放入電鍋以煮飯的方式煮即可。

**益處：**去脂消油、防治動脈硬化

### 西洋芹炒三鮮

**材料** 西洋芹 80 公克、蝦仁 20 公克、花枝 20 公克、黑木耳 20 公克、沙拉油 2 茶匙、紅蘿蔔 10 公克、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、米酒 1 茶匙。

#### 作法

1. 西洋芹去外面粗纖維後切條狀，蝦仁去泥沙洗淨瀝乾，花枝切滾花塊洗淨瀝乾，黑木耳洗淨切絲，紅蘿蔔去皮切片。2. 用水 300cc 燒滾，放入蝦仁、花枝汆燙瀝乾備用。3. 起一油鍋，將所有材料一起放入，加入鹽調味，再加入 30cc 水炒 3 分鐘，起鍋前淋上一點米酒即可。

**益處：**增強活力、恢復疲勞



**香椿烘蛋**

**材料** 香椿 60 公克、雞蛋 3 粒、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 香椿去頭部粗梗洗淨切粗末置大碗中，將雞蛋打入，加鹽攪拌均勻。2. 用一平底鍋，放入油，待油熱放入作法 1 之蛋汁，用中火慢慢煎至二面金黃即可。

**益處：**溫暖腸胃、升發陽氣

**麻香紅鳳菜**

**材料** 紅鳳菜 150 公克、老薑 15 公克。

**調味料** 麻油 1 湯匙、  
鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 紅鳳菜去粗梗留葉洗淨瀝乾備用。2. 老薑去皮切薄片。3. 鍋內放入麻油、薑片，用中小火爆炒薑片至萎縮，再放入紅鳳菜、鹽炒 3 分鐘即可。

**益處：**補血祛寒

**益氣番茄濃湯**

**材料** 白扁豆 5 公克、黃耆 5 公克、黨參 5 公克、洋參 6 公克、番茄 150 公克、雞胸肉 20 公克、火腿 20 公克、蘑菇 20 公克、水 600cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、太白粉 1 湯匙。

**作法**

1. 白扁豆、黃耆、黨參、洋參先用熱開水 300cc 沖泡 15 分鐘取汁去渣備用。2. 番茄用開水氽一下去外皮後切極細丁。3. 雞胸肉、蘑菇、火腿洗淨切細丁。4. 鍋內放入作法 1 之藥汁，再加入 300cc，先放入番茄丁煮 10 分鐘，再下作法 3 料煮 3 分鐘，加入鹽，再以太白粉水勾芡即可。

**益處：**補肝益氣、強化體能

**補血紫米紅豆湯**

**材料** 紅豆 150 公克、龍眼肉 20 公克、紫米 30 公克。

**作法**

紅豆、紫米洗淨以熱水浸泡 2 小時，煮至熟爛加入龍眼肉即可。

**益處：**補血去濕

週日

1 人份營養成分

醣類：199 公克	脂肪：37 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1494 大卡

4 人份菜單

早餐

### 南瓜餅 + 優酪乳

**材料** 1. 南瓜 50 公克、麵粉 70 公克、芹菜 10 公克、沙拉油 2 茶匙。2. 優酪乳 600cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 南瓜去皮籽切細絲，芹菜洗淨切末。2. 麵粉加水調成糊狀，加入南瓜絲、芹菜末和鹽拌勻。3. 平底鍋放入沙拉油，待油熱放入作法 2 之麵糊，以小火煎至兩面金黃即可。

**益處：**促進代謝、消水腫



午餐

### 十穀養生飯

**材料** 市售十穀米 200 公克。

**作法**

十穀米洗淨先浸泡 1 小時，再依一般煮飯方式放入電鍋煮即可。



### 清肝蚬仔湯

**材料** 茵陳 3 公克、白芍 3 公克、玉竹 3 公克、甘草 1 公克、嫩薑絲 5 公克、蚬仔 200 公克、蔥花 6 公克、水 800cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油少許。

**作法**

1. 茵陳、白芍、玉竹、甘草以水 800cc 滾煮 10 分鐘後去渣留汁。2. 將作法 1 之藥汁煮滾，放入蚬仔、薑絲，待蚬仔開口後加少許鹽，淋上香油，撒入蔥花即可。

**益處：**清肝生津、恢復疲勞

### 安神助眠松阪肉

**材料** 酸棗仁 3 公克、柏子仁 3 公克、遠志 3 公克、松阪肉 120 公克、白芝麻 5 公克、沙拉油 1 茶匙、水 200cc。

**調味料** 醬油 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 將酸棗仁、柏子仁、遠志用開水 200cc 浸泡 15 分鐘去渣留汁備用。2. 將作法 1 之藥汁和醬油、鹽拌勻，放入松阪肉醃半小時。3. 將平底鍋放入沙拉油，待油熱後放入松阪肉，轉小火，慢慢煎至二面金黃熟透，起鍋切片擺盤即可。

**益處：**補腦安神、幫助入眠





## 豆腐高麗菜捲

**材料** 豆腐 150 公克、高麗菜 50 公克、烏梅 10 公克、乾蝦米 10 公克、青蔥 10 公克、太白粉 1 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙、醬油 1 茶匙。

**作法** 1. 高麗菜葉約四片洗淨整片用開水氽燙至軟，漂冷備用。2. 烏梅去籽切末，蝦米洗淨切末，青蔥洗淨切末備用。3. 將豆腐放碗中壓碎，加入作法 2 料和所有調味料拌勻。4. 將作法 3 料麗菜葉捲成春捲狀，放入電鍋蒸熟，食用時切段即可。

**益處：**補充雌激素

## 參棗燜苦瓜

**材料** 玄參 6 公克、麥冬 6 公克、生地 3 公克、大棗 15 公克、苦瓜 150 公克、香菜 5 公克、水 150cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

### 作法

1. 苦瓜洗淨，去籽切方塊狀，香菜洗淨切粗末，大棗去籽備用。2. 將所有材料、調味料一起加水 150cc 燜煮至苦瓜熟爛。3. 備一盤子，將苦瓜撈擺於盤中，外緣擺放紅棗，撒上香菜即可。

**益處：**清降胃火、生淨止渴

## 芭樂

**材料** 芭樂 600 公克。



## 晚餐

### 白飯

**材料** 白米 160 公克。

### 作法

白米洗淨，加水入電鍋蒸熟即可。



### 營養益氣百菇湯

**材料** 東洋參 10 公克、玉竹 6 公克、枸杞 6 公克、紅棗 15 公克、珍珠菇 20 公克、草菇 20 公克、柳松菇 20 公克、鮮香菇 20 公克、山藥 120 公克、水 800cc。

### 作法

山藥去皮洗淨切塊，所有材料洗淨，全部材料一起加入 800cc 的水煮 20 分鐘即可。

備註：無須任何調味料即味道鮮美，營養豐富。

**益處：**補氣養顏、增強體力





### 芹菜炒海參

**材料** 芹菜 100 公克、海參 50 公克、紅蘿蔔 10 公克、黑木耳 10 公克、沙拉油 2 茶匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 芹菜去葉洗淨切段，海參洗去內臟切絲狀，紅蘿蔔去皮切絲，黑木耳切絲備用。2. 起油鍋，先下黑木耳、紅蘿蔔、海參略炒一下，再下芹菜、鹽和 50cc 的水，炒約 3~5 分鐘即可。

**益處：**可降血脂、膽固醇、預防心血管疾病

### 塔香茄子

**材料** 茄子 180 公克、九層塔 20 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 湯匙、水 100cc。

**調味料** 蠔油 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 茄子洗淨切滾刀塊，九層塔取葉去粗枝，蒜頭去皮切末備用。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入蒜末爆香，再放入茄子、蠔油、鹽和 100cc 水，以中小火悶煮至熟爛將收汁，放入九層塔拌炒均勻即可。

**益處：**預防微血管出血、紫斑



### 蘆筍炒蝦仁

**材料** 蘆筍 120 公克、蝦仁 40 公克、鮮香菇 15 公克、沙拉油 2 茶匙、水 30cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 蘆筍去粗纖維切段，蝦仁洗淨瀝乾，香菇切絲備用。2. 起油鍋，待油熱先下蝦仁快炒 1 分鐘後起鍋，餘油放入香菇、蘆筍、鹽和 30cc 水快炒 3 分鐘，倒回蝦仁再炒 1 分鐘即可。

**益處：**營養豐富、恢復疲勞

### 黑白木耳蓮子湯

**材料** 黑木耳 15 公克、白木耳 30 公克、蓮子 50 公克。

**調味料** 冰糖 20 公克。

#### 作法

1. 黑木耳、白木耳、蓮子洗淨後用熱水浸泡 1 小時。  
2. 將材料加水 800cc 煮至食材軟爛（可依個人口感調整），加入冰糖即可。

備註：本湯品冷熱皆宜。

**益處：**含豐富膠原蛋白、養顏美容





夏天  
美食

新北市平溪十分瀑布

## 新北四季好食材 - 夏季

### 黨參



味甘，性微溫，具有補氣健胃之作用，其水煎液對兔子之紅血球及血色素均有提昇之作用，因此具有造血功能，並有祛痰鎮咳及降壓之作用，與人參同具有補氣作用，然而其補氣作用十分緩和，僅為人參之1/2~1/8，另外人參不適高血壓者使用，因此黨參較適宜，為老少咸宜之補氣材料。

清熱解毒，利水消暑，冬瓜皮味甘性微寒，清熱滲濕，冬瓜子清肺化痰，利水滲濕，近代藥理學之研究報告，冬瓜子之水煮液可促進人體產生干擾素，為夏季中暑發熱不退之良好飲料。

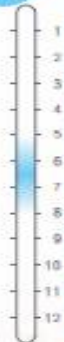
### 冬瓜



### 四神湯



(薏仁、茯苓、山藥、芡實、蓮子) 增進食慾、健胃、止瀉，特別是腸胃不好、經常有泥狀便者更適宜。


**綠豆**


性味甘涼，具有清熱解毒，除濕利尿之作用。

**枸杞**

可滋腎、潤肺、補肝、明目，現代藥理研究則表示枸杞具有抑制脂肪肝、保肝益氣等作用。



## 週一

### 1 人份營養成分

醣類：226 公克	脂肪：63 公克
蛋白質：88 公克	熱量：1800 大卡

### 4 人份菜單

#### 早餐

##### 白吐司

材料 白吐司 8 片。



##### 水煮蛋

材料 雞蛋 4 粒。作法 將蛋放入電鍋蒸熟即可。

##### 無糖豆漿

材料 無糖豆漿 800cc。

#### 午餐

##### 燕麥薏仁飯

材料 燕麥 80 公克、薏仁 80 公克、白米 160 公克。

作法 1. 薏仁洗淨浸泡 2 至 3 小時。2. 將燕麥、白米洗淨，加入泡好之薏仁，並加水 3 杯，倒入電鍋烹煮至熟即可。

益處：促進消化、潤膚去濕

##### 紅棗栗子雞

材料 雞腿 250 公克、紅棗 20 公克、栗子 80 公克、香菇 5 公克。

##### 調味料

蠔油 1 湯匙、醬油 2 湯匙。

##### 作法

1. 將栗子、香菇用水泡軟，將香菇切成四塊。2. 起油鍋，先下香菇爆香後，再放雞腿一起煸炒至香氣出來。3. 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。



##### 明目蝦仁烘蛋

材料 蝦仁 120 公克、枸杞子 7 公克、枸杞子葉 20 公克、雞蛋 1 顆、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽半茶匙。

##### 作法

1. 將蛋打入碗中，加入枸杞子、枸杞子葉、蝦仁丁及少許鹽，以筷子打散至均勻。2. 鍋中放入 2 匙油，待油熱後倒入拌勻之蛋液，煎至兩面金黃即可。



## 清炒菠菜

**材料** 菠菜 400 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 將沙拉油放入鍋內，再放進蒜頭爆香。
2. 依序放進菠菜、鹽後快炒後即可起鍋。



## 香扁海帶豆腐湯

**材料** 海帶芽 30 公克、豆腐 50 公克、香薷草 10 公克、白扁豆 10 公克、雞蛋 2 個、蔥花少許、水 1000cc。

**調味料** 鹽少許、胡椒粉少許、香油少許。

**作法**

1. 將香薷草、白扁豆用 1000cc 的水滾煮後去渣取汁備用。
2. 將海帶芽、豆腐沖洗後，放入湯汁中，加熱煮約 5 分鐘。
3. 將雞蛋打勻並淋入湯中，加入鹽、撒上蔥花、胡椒粉。
4. 起鍋前淋少許香油即可。

**益處：**消除暑氣、益氣潤肺



## 晚餐

## 白飯

**材料** 白米 200 公克。

**作法** 將白米洗淨後以水入電鍋煮熟即可。



## 鳳梨

**材料**  
鳳梨 400 公克。



## 清暑益氣仙草雞湯

**材料** 雞肉 300 公克、仙草乾 200 公克、紅棗 20 公克、東洋參 10 公克、麥門冬 10 公克、水 2000cc。

**作法** 1. 仙草乾洗淨加水 2000cc 熬煮半小時後去渣留汁備用。2. 將汆燙後的雞肉，與東洋參、麥門冬、紅棗一起放入仙草汁中，燉煮約半小時即可。



### 開陽高麗菜

**材料** 高麗菜 400 公克、蝦米 15 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 高麗菜洗淨切絲，蝦米洗淨備用。2. 起油鍋熱油後，放入蝦米爆香，再放進高麗菜、鹽、雞粉調味，炒至熟後即可起鍋。

### 玉竹樹子清蒸杏鮑菇

**材料** 杏鮑菇 400 公克、玉竹 8 公克、樹子 15 公克、嫩薑 9 公克、蔥 8 公克、紅蘿蔔 9 公克。

**調味料** 醬油 1 湯匙、米酒 1 湯匙、糖 1 茶匙、香油少許。

#### 作法

1. 將玉竹泡軟、嫩薑、蔥、紅蘿蔔切絲備用。2. 將杏鮑菇洗淨後，以米酒醃 10 分鐘後，將樹子、糖及作法 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。

### 涼拌四喜

**材料** 山藥 150 公克、紅蘿蔔 30 公克、豬小里肌肉 60 公克、黑大豆乾 30 公克、香菜 10 公克。

#### 調味料

蠔油 3 湯匙、醬油 1 湯匙、香油少許、糖 1 茶匙。

#### 作法

1. 將山藥、紅蘿蔔、小里肌、黑大豆乾切薄片燙熟，浸泡於冷水中備用。2. 備 1 深碗，將調味料及作法 1 一起拌勻，置盤中，最後放上香菜即可。



### 薏仁綠豆湯

**材料** 薏仁 60 公克、綠豆 60 公克、砂糖 10 公克。

#### 作法

將薏仁洗淨以水浸泡 2 至 3 小時後加入綠豆一起熬煮至軟爛，起鍋前加入砂糖拌勻即可。



週  
二

1 人份營養成分

醣類：275 公克	脂肪：39 公克
蛋白質：90 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

## 早餐

## 養生饅頭

## 材料

市售養生饅頭 600 公克。

## 鮮奶

## 材料

鮮奶 960cc。



## 午餐

## 黑白雙色飯

## 材料

黑豆 80 公克、白米 240 公克。

## 作法

1. 將黑豆洗淨浸泡 2 小時。2. 將白米洗淨加入浸泡好的黑豆，再加 2 杯水，外鍋加半杯水，放入電鍋中烹煮至熟即可。

**益處：**滋胃益氣、增加活力



## 雙色豆芽菜

## 材料

綠豆芽 400 公克、萵菜 100 公克、沙拉油 1 湯匙。

## 調味料

鹽半茶匙。

## 作法

1. 將綠豆芽去頭和根鬚。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱後下綠豆芽、萵菜、鹽爆炒 2 分鐘後即可。

**益處：**美味爽口、潤胃生津

## 杜仲鮑仔魚杏菜湯

## 材料

杜仲 40 公克、鮑仔魚 30 公克、杏菜 200 公克、枸杞 1 公克、水 1500cc。

## 調味料

米酒 2 茶匙、香油少許。

## 作法

1. 杏菜洗淨後，約 3 公分長切成段狀。2. 將杏菜、鮑仔魚加入杜仲、枸杞並加水 1500cc，煮約 5 分鐘。3. 起鍋前淋少許米酒、香油即可。

備註：本湯品無須再加任何調味料即美味可口。

**益處：**補氣健胃、預防骨質退化





### 補腦紅燒牛腩

**材料** 牛肉 180 公克、蘋果 40 公克、紅蘿蔔 100 公克、洋蔥 100 公克、陳皮 3 公克、遠志 8 公克、石菖蒲 5 公克、甘草 3 公克、桂皮 5 公克、大茴香 3 公克、生薑 30 公克、沙拉油 1 湯匙。



**調味料** 醬油 10 湯匙、米酒 4 湯匙。

**作法** 1. 牛肉切塊汆燙去血水後洗淨備用。2. 蘋果、紅蘿蔔、洋蔥去皮切成塊狀備用，生薑切片。3. 遠志、陳皮、石菖蒲、甘草、桂皮、大茴香以小包包住。4. 起油鍋，放入生薑片、洋蔥爆香後再下牛肉爆炒，再下紅蘿蔔、蘋果、醬油、米酒、作法 3 之藥材包，加水至蓋過所有食材後約 5 公分，以慢火燉煮至牛肉熟爛收汁即可。

**益處：**補腦醒腦、活化腦細胞

### 百合西芹炒軟絲

**材料** 綠鮮百合 50 公克、西洋芹 140 公克、軟絲 60 公克、紅蘿蔔 60 公克、生薑 6 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半湯匙、米酒 2 茶匙、香油少許。

**作法** 1. 將軟絲去外皮及內臟，切花塊狀，先汆燙後撈出浸泡於冰水中。2. 西洋芹去粗纖維，切成約 3 公分條狀，百合洗淨，紅蘿蔔切片狀。3. 鍋內放入沙拉油，熱油後下生薑略爆香後，再將作法 2 下鍋炒約 2 分鐘，加入軟絲，最後加入調味料，起鍋淋上香油即可。

**益處：**潤腸止咳

### 奇異果

**材料**  
奇異果 4 顆。



### 晚餐

#### 糙米飯

**材料** 糙米 320 公克。

#### 作法

將糙米洗淨並浸泡 2 至 3 小時，入電鍋烹煮熟後即可。



#### 首烏黑豆番茄排骨湯

**材料** 何首烏 15 公克、黑豆 20 公克、番茄 100 公克、排骨 60 公克、生薑 20 公克、蔥 15 公克、紅蘿蔔 100 公克、水 3000cc。

**調味料** 米酒 7 湯匙、醬油 7 湯匙、鹽半湯匙。

#### 作法

1. 何首烏、黑豆以小紗袋包好備用。2. 番茄整棵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. 放生薑、蔥，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，以少許鹽調味即可。

**益處：**補胃益氣、黑髮明目



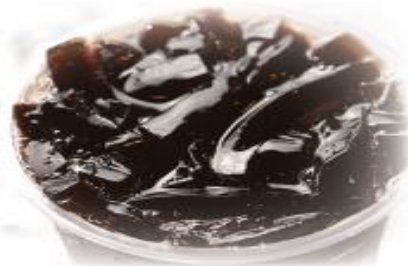


## 仙草蜜

**材料** 市售仙草 1 塊 400 公克、蜂蜜 40 公克、水 800cc。

## 作法

將仙草切成塊狀，加入開水 800cc，再淋上蜂蜜即可。



## 白果雞肉燜綠竹筍

**材料** 雞胸肉 120 公克、白果 30 公克、綠竹筍 450 公克、青豆仁 30 公克、沙拉油 2 湯匙。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、鹽半茶匙、糖 1 茶匙、醬油 2 茶匙、米酒 2 茶匙、胡椒粉半茶匙。

## 作法

1. 將雞胸肉洗淨切成條狀，加入米酒、胡椒粉、醬油醃 15 分鐘。2. 鍋內油熱後放進作法 1 之雞肉片炒熟先起鍋。3. 餘油放入竹筍、白果、青豆仁、蠔油、水燜煮至竹筍熟透，再加入作法 2 之雞肉片、鹽、糖拌炒均勻即可。

**益處：**健胃益胃、促進消化



## 清腦蒜泥蒸蝦

**材料** 草蝦 150 公克、川芎 5 公克、枸杞 6 公克、豆腐 100 公克、菊花 5 公克、蒜頭 50 公克、蔥 10 公克、水 200cc。

**調味料** 醬油 2 茶匙、醬油膏 1 湯匙、米酒 1 湯匙、糖 1 茶匙、香油少許。

## 作法

1. 草蝦從背部剖開挑去腸泥並洗淨備用，蒜頭剁成泥狀。2. 川芎、菊花用水 200cc 浸泡 20 分鐘取汁去渣備用。3. 將作法 2 之藥汁加入蒜泥、醬油、油膏、米酒、糖拌勻。4. 將豆腐切成片狀，鋪放盤底放上草蝦，再淋上作法 3 之調味料，放入鍋內以大火蒸 10 分鐘，起鍋後淋少許香油，撒上蔥花即可。

**益處：**明目清腦、預防頭暈

## 紅麴雙菇燴豆腐

**材料** 紅麴醬 30 公克、草菇 200 公克、蘑菇 200 公克、豆腐 280 公克、蔥 20 公克、太白粉少許、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

## 作法

1. 草菇、蘑菇洗淨，豆腐切成塊狀。2. 起油鍋，下豆腐煎至兩面金黃後先盛起。3. 餘油下草菇、蘑菇略炒後加入豆腐、紅麴、鹽、燴至收汁，再以太白粉勾薄芡，起鍋後撒點蔥花即可。

**益處：**預防血栓、促進血液循環



週三

1 人份營養成分

醣類：260 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

三色餅

**材料** 麵粉 320 公克、雞蛋 150 公克、紅蘿蔔 80 公克、青豆仁 15 公克、玉米 40 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 將麵粉和蛋加水調成糊狀，再加入紅蘿蔔、青豆仁、玉米。2. 起油鍋，待油熱將作法 1 之麵糊煎至兩面金黃即可。



午餐

綜合穀飯

**材料** 十穀米 320 公克（內含黃豆、紫米、燕麥、蕎麥、麥片、糙米、薏仁、芡實、小米、黑豆）。

**作法**

綜合穀米洗淨浸泡 2 小時，以煮飯的方式烹煮即可。

健胃固腎紅燒肉

**材料** 豬里肌肉 150 公克、生腰果 20 公克、杜仲 20 公克、黑豆 15 公克、紅棗 20 公克。



**調味料** 醬油 10 湯匙、可樂 10 湯匙。

**作法**

1. 將豬里肌肉切成塊狀，汆燙去血水，黑豆、腰果、紅棗洗淨。2. 將所有的材料混在一起再加入約 600cc 水煮滾後，以中火燜煮約 40 分鐘至收汁即可。

涼拌茄子

**材料** 茄子 400 公克、九層塔葉 10 公克、蒜末 20 公克、水 50cc。

**調味料** 糖 2 茶匙、香油 2 茶匙、蠔油 2 茶匙。

**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. 將蠔油、糖、蒜末、香油加開水 50cc 拌勻，淋在蒸熟的茄子上，最後撒上九層塔末即可。



**明目雞肝羹**

**材料** 雞肝 100 公克、谷精 10 公克、蒙花 10 公克、枸杞 10 公克、金針菇 50 公克、大白菜 200 公克、小豆干 50 公克、木耳絲 50 公克、鴨血 180 公克、雞蛋 1 個、太白粉 10 公克、香菜 8 公克、水 1500cc。

**調味料** 香油少許、黑醋 2 湯匙、醬油 4 茶匙、鹽半茶匙、胡椒粉半茶匙。

**作法**

1. 雞肝、鴨血切成細條狀，汆燙去血水備用。2. 谷精、蒙花加水 1500cc 滾煮 10 分鐘後去渣取汁備用。3. 將大白菜切絲、金針菇、豆干絲、木耳絲、黑醋、醬油、鹽一起放入作法 2 之藥汁中，滾煮 3 分鐘後加入雞肝、鴨血煮 1 分鐘。4. 再以太白粉勾芡，最後將雞蛋打散淋下，最後將枸杞子、胡椒粉撒入，淋上香油即可。

**養心豆腐日月蒸**

**材料** 蛋豆腐 280 公克、鹹蛋黃 10 公克、紅參 8 公克、柏子仁 5 公克、花椰菜 150 公克、太白粉 3 公克、水 200cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 紅參、柏子仁用 200cc 熱開水浸泡 20 分鐘後取汁去渣備用。2. 花椰菜切成小朵狀，汆燙後浸泡於冷開水中備用。3. 鹹蛋黃一切為二備用。4. 將豆腐切為八塊，放入盤中，將蝦仁、蛋黃放在豆腐上面入鍋蒸約 8 分鐘取出。倒出蒸後盤中之湯汁。5. 再將花椰菜排放於作法 4 之盤外緣。6. 用一小鍋放入作法 1 之湯汁，再加入倒出之湯汁，煮滾後加入鹽調味，以太白粉勾芡淋於上面即可。

**哈密瓜**

**材料** 哈密瓜 1200 公克。

**晚餐****健脾養胃四神湯**

**材料** 薏仁 40 公克、芡實 40 公克、蓮子 60 公克、山藥(乾)20 公克、茯苓 15 公克、豬肚 40 公克、當歸 5 公克、水 2000cc。

**調味料** 米酒 4 茶匙、鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 薏仁、蓮子、芡實洗淨浸泡 2 小時備用。2. 豬肚洗淨，汆燙去血水備用。3. 用一湯鍋將當歸和米酒以外的所有食材加入，用水約 2000cc 滾煮至食材軟爛。4. 起鍋前加入當歸、米酒、鹽即可。

**紫蘇豆豉蒸魚肉**

**材料** 新鮮紫蘇葉(乾品亦可)10 公克、鯛魚肉片 150 公克、豆豉 10 公克、蔥花 6 公克、生薑末 5 公克、水 30cc。

**調味料** 米酒 1 湯匙、醬油 2 茶匙、糖 1 茶匙、香油 2 茶匙。

**作法**

1. 豆豉切碎加入米酒、蔥花、醬油、糖、生薑末、香油、水 30cc 拌勻。2. 盤底鋪上紫蘇葉，將魚肉切成條狀鋪在紫蘇葉上，淋上作法 1 之調味料，大火蒸 10 分鐘即可。





### 小黃瓜燴三菇

**材料** 小黃瓜 200 公克、新鮮香菇 50 公克、杏鮑菇 200 公克、草菇 200 公克、紅蘿蔔 80 公克、蔥 10 公克。

**調味料** 鹽半茶匙、糖半茶匙、蠔油 2 茶匙。

#### 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. 鍋內放入沙拉油，油熱後下蔥段爆香，再下香菇、草菇、杏鮑菇爆炒一下後，下蠔油、鹽、糖、水煮至湯汁剩少許時，下小黃瓜翻炒至收汁即可起鍋。

### 南瓜飯

**材料** 南瓜 200 公克、白米 240 公克、蝦米 10 公克、香菇 50 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 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. 起油鍋，下香菇、蝦米爆香，再下南瓜、白米拌炒起鍋放電鍋煮熟即。



### 石斛燴苦瓜

**材料** 石斛 20 公克、麥門冬 10 公克、苦瓜 200 公克、紅椒 20 公克、沙拉油 2 茶匙、水 300cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 石斛、麥門冬以 300cc 的水煮 10 分鐘後去渣留汁備用。2. 苦瓜、紅椒去籽洗淨，切成長條狀。3. 鍋內放入沙拉油，再下苦瓜、紅椒略炒後加入醬油、鹽和作法 1 之藥汁，燴煮至苦瓜熟爛（可依個人喜歡之軟硬口感），再放入雞粉即可起鍋。



### 養生紫米粥

**材料** 黑糯米 40 公克、白米 15 公克、桂圓 20 公克。

**調味料** 砂糖 5 公克。

#### 作法

1. 將糯米洗淨、浸泡 2 小時。2. 白米洗淨，加入浸泡好的黑糯米，加入水煮滾後，改以小火煮約 30 分鐘。3. 起鍋前加入桂圓、砂糖拌勻即可。



## 週四

## 1 人份營養成分

醣類：260 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1800 大卡

## 4 人份菜單

## 早餐

## 竹筍鹹粥

**材料** 綠竹筍 400 公克、白米 240 公克、香菇 120 公克、芹菜 80 公克、紅蘿蔔 80 公克、素肉絲 40 公克、沙拉油 1 茶匙、水 1800cc。



**調味料** 鹽半茶匙、胡椒粉少許。

## 作法

1. 白米洗淨，綠竹筍去殼切絲，紅蘿蔔、香菇切絲，芹菜切末。2. 起油鍋，下香菇絲爆香，再下紅蘿蔔絲、筍絲、素肉絲、白米一起拌炒，加水 1800cc，煮 30 分鐘，加入鹽、香菇粉、胡椒粉調味，起鍋後撒下芹菜末即可。

## 午餐

## 地瓜飯

**材料**  
地瓜 400 公克、白米 320 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。

## 生津消暑冬瓜湯

**材料** 冬瓜 200 公克、小里肌肉 140 公克、麥門冬 10 公克、嫩薑絲 10 公克、天花粉 10 公克、地瓜粉少許、水 1800cc。



**調味料** 鹽半茶匙、醬油 1 茶匙、米酒 1 茶匙。

**作法** 1. 冬瓜去皮、去籽切塊狀，小里肌肉切條狀，以醬油、米酒醃 10 分鐘。2. 天花粉、麥門冬用 1800cc 水煮 10 分鐘後去渣留汁。3. 將冬瓜放入作法 2 之藥汁中煮 10 分鐘，再將醃好的小里肌肉裹上地瓜粉，待湯滾時一條一條放下，再滾約 3 分鐘，最後撒下薑絲即可。

**益處：**生津止渴、清涼降火

## 乾煎白帶魚

**材料** 白帶魚 120 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、米酒 2 茶匙。

**作法** 1. 白帶魚洗淨切 5 公分塊狀，以鹽、米酒醃 20 分鐘。2. 鍋內放沙拉油，待油熱後下白帶魚煎至兩面金黃即可。



### 蒟蒻炒絲瓜

**材料** 蒟蒻 150 公克、絲瓜 200 公克、蔥 10 公克、草決明 6 公克、火麻仁 6 公克、沙拉油 2 茶匙、水 200cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

**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。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，再一點鹽調味即可。

**益處：**潤腸消脂、助消化

### 火龍果

**材料** 火龍果 320 公克。



### 健胃培根捲

**材料** 培根 60 公克、雞蛋 60 公克、黃椒 80 公克、小黃瓜 80 公克、烏梅 3 公克、太白粉 10 公克、洛神花 10 公克、沙拉油 2 湯匙、水 200cc。

**調味料** 冰糖 10 公克、麥芽 10 公克。

#### 作法

1. 雞蛋加太白粉打散煎成蛋皮，再切成條狀。2. 小黃瓜、黃椒去籽洗淨切成約 3 公分長條狀備用。3. 烏梅、洛神花、麥芽用開水 200cc 浸泡 20 分鐘去渣取汁。4. 將培根對切成二段，用培根將小黃瓜、蛋、黃椒捲起。5. 鍋內放一點點油，將培根捲煎至內熟，盛起放盤中。6. 將作法 3 之藥汁放鍋內，煮沸時加入冰糖，待糖溶化後用太白粉勾小芡，淋於培根捲即可。

**益處：**生津止渴、消腫解膩



### 晚餐

### 三色堅果炒飯

**材料** 白米飯 320 公克、松子 12 公克、腰果 12 公克、核桃 12 公克、枸杞 10 公克、葡萄乾 10 公克、蛋 60 公克、蔥花 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙、胡椒粉 1 茶匙。

**作法** 1. 將腰果、核桃壓成粗粒狀。2. 起油鍋，將蛋打入炒成碎狀，再依序將飯、松子、腰果、核桃、葡萄乾、枸杞拌炒均勻，最後加上鹽、雞粉、蔥花、胡椒粉再拌炒一下即可。

### 玉米雞翅金針湯

**材料** 玉米 300 公克、雞翅 80 公克、金針 50 公克、蒟蒻丸 150 公克、香菜 10 公克、水 2000cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 將玉米洗淨切車輪狀，金針泡軟，香菜洗淨切末備用。2. 一隻雞翅剝成 3 塊，汆燙去血水，再加水 2000cc 煮 15 分鐘後加入玉米、金針、蒟蒻丸再滾 5 分鐘，加鹽調味，起鍋後撒上香菜即可。

**益處：**改善便秘、消脂降壓



## 美膚綜合水果沙拉

**材料** 蘋果 100 公克、芒果 80 公克、哈密瓜 155 公克、小蝦仁 60 公克、薏仁 40 公克、蓮子 20 公克、珍珠粉 6 公克、美乃滋 5 公克。

**調味料** 番茄醬 1 茶匙。

**作法** 1. 薏仁、蓮子浸泡 2 小時後煮爛，去湯泡於冰水中備用。2. 蝦仁燙熟浸泡冰水備用。3. 蘋果、芒果、哈密瓜去皮切成丁。4. 美乃滋、番茄醬、珍珠粉置於碗中拌勻。5. 將作法 1、2 瀝乾，和作法 3、4 一起略拌均勻即可食用。

**益處：**潤膚澤肌、美白養顏



## 軟硬兼施魚蝦豆腐

**材料** 豆腐 180 公克、魷仔魚 50 公克、櫻花蝦 20 公克、小黃瓜 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 薄鹽醬油 4 茶匙、香油 2 茶匙。

**作法**

1. 鍋內放入沙拉油，將魷仔魚、櫻花蝦分別以中火慢炒至金黃酥脆，起鍋置於餐巾紙上待涼備用。2. 小黃瓜切 2 公分長之細絲狀備用。3. 將豆腐置盤中，上面鋪上魷仔魚、櫻花蝦、黃瓜絲，再淋上醬油和香油即可。

## 黑糖檸檬愛玉

**材料** 愛玉 500 公克、黑糖 40 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。

## 胡椒腐乳燒肉

**材料** 里肌肉 150 公克、綠花椰菜 200 公克、紅豆腐乳 2 塊、紅麴醬 15 公克、胡椒粒 10 公克、八角 2 公克、桂皮 3 公克、蔥 10 公克、水 900cc。

**調味料** 醬油 2 茶匙、冰糖 10 公克。

**作法**

1. 紅麴醬以水 100cc 化開後，過濾留汁備用。2. 花椰菜切成小朵狀燙熟泡冰水中備用。3. 胡椒粒、八角、桂皮以小紗包包住，腐乳壓成泥狀。4. 將五花肉切塊狀汆燙備用。5. 用一湯鍋，放入五花肉，加入作法 1、3 調味和蔥、冰糖、醬油、水約 800cc 煮滾後，以小火燜煮 1 小時即可起鍋，放盤中，外緣再鋪上花椰菜即可。

**益處：**暖胃益腸、增進食慾





週五

1 人份營養成分

醣類：260 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

養生南瓜糕

**材料** 南瓜 400 公克、在來米粉 240 公克、沙拉油 2 茶匙、水 1000cc。

**作法**

1. 南瓜去皮去籽，以刨瓜器刨成細絲狀，在來米粉用水 1000cc 調勻。2. 鍋內放沙拉油，依序放入南瓜絲略炒後，倒入再來米水用中火煮成糊狀後熄火。（須不斷翻炒）3. 另備一空鍋，將鍋用少許沙拉油擦一下，避免沾鍋，將米糊盛入鍋中，用湯匙壓按緊實，放入電鍋蒸即可。



鮮奶

**材料** 鮮奶 960cc。



午餐

黑白雙色飯

**材料** 黑豆 80 公克、白米 400 公克、雞蛋 1 顆、沙拉油 2 湯匙、水 2 杯。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 黑豆浸泡 2 小時。2. 白米洗淨和黑豆和在一起，加 2 杯水，入電鍋煮即可。

**益處：**滋補腎氣



牛肉丸

**材料** 牛絞肉 120 公克、荸薺 100 公克、青江菜 200 公克、太白粉 15 公克、薑末 5 公克、蔥花 15 公克。

**調味料** 胡椒粉 1 茶匙、米酒 4 茶匙、醬油 4 茶匙、鹽半茶匙。

**作法**

1. 青江菜汆燙熟後撈起泡於冷水中。2. 將荸薺壓碎，和牛絞肉、蔥花、薑末、米酒、醬油、鹽、胡椒粉和太白粉攪拌均勻。3. 將牛肉捏成丸狀放入鍋內蒸 15 分鐘。4. 青江菜鋪於盤中，將蒸熟的牛肉丸排於青江菜上，擺盤即可。

**益處：**補益氣血

刺五加虱目魚肚湯

**材料** 虱目魚肚 120 公克、刺五加 30 公克、黨參 10 公克、嫩薑絲 15 公克、蔥花 10 公克、水 1200cc。

**調味料**

米酒 4 茶匙、鹽半茶匙。

**作法**

1. 將刺五加、黨參用小紗袋包好。2. 湯鍋放水 1200cc，將作法 1 之藥材煮 15 分鐘，再將洗淨之虱目魚肚放入煮 5 分鐘，加鹽調味，最後淋上米酒，撒上蔥花即可。

**益處：**增強體能、消除肢體疼痛



## 竹葉白皮封雙味

**材料** 冬瓜 200 公克、高麗菜 200 公克、香菜 10 公克、淡竹葉 15 公克、甘草 3 公克、薄荷 3 公克、桑白皮 5 公克、柴魚 10 公克、水 2000cc。

**調味料** 蠔油 100cc、香油少許。

### 作法

1. 冬瓜買頭或尾部份，去皮去籽，不用切開，高麗菜 1/4 粒（不用切）洗淨備用。2. 淡竹葉、甘草、薄荷、桑白皮用水 2000cc 煮 10 分鐘後取汁去渣。3. 將蠔油、柴魚加入作法 2 之藥汁中，再放入冬瓜、高麗菜用中小火燜煮約 40 分鐘。4. 起鍋置放大盤上，淋上香油，撒上香菜即可。

**益處：**清熱利濕、促進代謝

## 韭花肉末

**材料** 韭菜花 200 公克、豬絞肉 60 公克、豆豉 40 公克、辣椒 20 公克、蒜末 20 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 醬油 2 茶匙、鹽半茶匙、糖 4 公克、香油少許。

### 作法

1. 韭菜花、辣椒洗淨切丁狀備用。2. 起油鍋，先放入蒜末、豬絞肉爆炒至豬肉逼出油後，下豆豉、醬油炒香，再將作法 1 之材料、鹽，灑入水，拌炒約 3 分鐘，淋上香油後即可。

**益處：**強智益氣、促進食慾

## 香蕉

**材料** 香蕉 4 支。



## 晚餐

## 炒什錦麵

**材料** 油麵 540 公克、大白菜 80 公克、豬肉 60 公克、紅蘿蔔 60 公克、木耳 60 公克、芹菜 40 公克、鮮香菇 50 公克、豆包 30 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 黑醋 2 茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 將大白菜、香菇、豬肉、木耳、紅蘿蔔、芹菜都洗淨切絲備用。2. 起油鍋，先下豬肉條炒 8 分熟，再下香菇、大白菜炒軟，依序下豆包、紅蘿蔔、木耳，再加水煮滾後下油麵，加入醬油、鹽調味，起鍋前下芹菜拌勻後即可。

## 補腦益智牛蒡湯

**材料** 牛蒡 150 公克、排骨 120 公克、天麻 8 公克、紅棗 20 公克、遠志 5 公克、石菖蒲 3 公克、水 2500cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

### 作法

1. 牛蒡去皮切段，排骨汆燙去血水洗淨。2. 將作法 1 之材料加入水 2500cc 再加入紅棗、天麻、遠志、石菖蒲燉煮 40 分鐘，起鍋前加鹽調味即可。

**益處：**補腦益智、活化腦力



## 二地茶香豆包

**材料** 豆包 120 公克、熟地黃 6 公克、生地黃 6 公克、薑片 15 公克、水 250cc。

**調味料** 茶油 3 湯匙、醬油膏 2 茶匙、糖 2 茶匙。

### 作法

1. 熟地黃、生地黃用開水 250cc 浸泡 15 分鐘後，去渣留汁備用。2. 將豆包一切為 4 份，鍋內放入茶油、薑片，以中火將薑片爆炒至香氣出來，再下豆包略煎一下，再將作法 1 之藥汁和醬油膏、糖倒入，用小火燜至收汁即可。

**益處：**補血生津、增加元氣

## 開陽葫瓜

**材料** 蝦米 20 公克、葫瓜 200 公克、太白粉少許、水 150cc、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 將蝦米洗淨、泡軟，葫瓜去皮切成絲狀。2. 鍋內放入沙拉油下蝦米爆香，再將葫瓜絲放入，加水 150cc、鹽和雞粉以中火燜熟。3. 起鍋前以太白粉水勾薄芡即可。

**益處：**益氣強身、消除疲勞



## 豆腐鮮蚵

**材料** 豆腐 180 公克、鮮蚵 60 公克、薑末 10 公克、沙拉油 10 公克、蒜 30 公克、豆醬 15 公克、太白粉少許、水 100cc。

**調味料** 糖 1 茶匙、米酒 2 茶匙。

### 作法

1. 鮮蚵洗淨瀝乾，豆腐切成 2 公分正方形狀備用。2. 鍋內放沙拉油，油熱後下薑、蒜末爆香，再下豆醬略炒後，加入豆腐、水 100cc 燜煮 2-3 分鐘後，再下鮮蚵、米酒、糖煮滾後以太白粉勾芡即可起鍋。

**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 20 公克、水 1800cc。

**調味料** 糖 4 茶匙。

### 作法

1. 紅豆洗淨用水浸泡 2-3 小時後加水 1800cc 燜煮至爛。2. 湯鍋放入水，水滾後放入西谷米，煮熟後撈起放入紅豆湯中，再將糖加入，將糖拌溶化即可。（冷熱皆可）。

## 週六

## 1 人份營養成分

醣類：260 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：72 公克	熱量：1800 大卡

## 4 人份菜單

## 早餐

## 枸杞蔥油餅

**材料** 枸杞 10 公克、蛋 60 公克、麵粉 320 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

## 作法

1. 蔥切成細蔥花備用。2. 麵粉置碗中加入蛋、枸杞、蔥花、鹽調成糊狀。3. 起油鍋，待油熱後倒入作法 2 之麵糊，煎至兩面金黃即可。

## 豆漿

**材料** 市售豆漿 960cc。

## 午餐

## 白飯

**材料** 白米 320 公克。

## 作法

白米洗淨加水，放入電鍋煮即可。



## 三色涼拌四季豆

**材料** 四季豆 80 公克、紅椒 200 公克、黃椒 200 公克、白芝麻 10 公克、芝麻醬 20 公克。

**調味料** 砂糖 1 茶匙、白醋 4 茶匙、鹽半茶匙、香油 2 茶匙。

**作法** 1. 將四季豆切成段狀，紅、黃椒切成條狀，放入滾水中燙熟後，浸泡冰水中，待涼後撈起備用。2. 將白芝麻外的所有調味料放入碗中拌勻，淋在四季豆上拌勻，再撒上白芝麻即可。

**益處：**可以抗衰老、促進心血管循環



## 靈芝參杞豆芽湯

**材料** 排骨 120 公克、海帶芽 100 公克、黃豆芽 160 公克、靈芝 12 公克、東洋參 8 公克、枸杞 10 公克、水 3000cc。

**調味料** 米酒 30cc。

**作法** 1. 排骨汆燙去血水洗淨，黃豆芽、海帶芽洗淨。2. 將排骨、靈芝、東洋參、枸杞、黃豆芽、海帶芽一起入鍋，加水 3000cc，熬煮 40 分鐘後，加入枸杞再滾 3 分鐘，起鍋前淋上米酒即可。

**益處：**提昇抵抗力、清肝促進代謝



### 雙皮蒸白鯧魚

**材料** 白鯧魚 150 公克、陳皮 4 公克、廣皮 4 公克、豆豉 8 公克、薑絲 5 公克、蔥花 8 公克、水 50cc。

**調味料** 米酒 4 茶匙、醬油 4 茶匙、糖 1 茶匙、香油少許。

#### 作法

1. 將白鯧魚洗淨置盤中。
2. 陳皮、廣皮洗淨切成粗末。
3. 將豆豉、薑絲、米酒、醬油、糖和陳皮、廣皮末，再加上水 50cc 拌勻，淋在魚上面，入鍋蒸 20 分鐘。
4. 起鍋淋上香油，撒上蔥花即可。

**益處：**促進消化、消除脹氣

### 清肝海鮮黃瓜盅

**材料** 大黃瓜 200 公克、蝦仁 20 公克、魚肉 20 公克、花枝肉 20 公克、干貝乾 20 公克、豬絞肉 20 公克、茵陳 10 公克、柴胡 8 公克、甘草 3 公克、薑末 5 公克、太白粉少許、水 150cc。

**調味料** 鹽半茶匙、米酒 4 茶匙。

#### 作法

1. 大黃瓜去皮，切成圓柱狀，去籽使其中空。
2. 蝦仁、魚肉、花枝肉切成細丁狀，加入豬絞肉、薑末、米酒、鹽、少許太白粉拌勻成泥狀。
3. 乾干貝泡軟剝成絲狀備用。
4. 將作法 2 之海鮮泥塞入大黃瓜中，上面鋪上干貝絲，入鍋蒸 20 分鐘起鍋。
5. 將作法 4 蒸熟後釋出之湯汁倒入鍋中，再加 150cc 水，放入茵陳、柴胡、甘草滾 5 分鐘，撈去藥渣，以太白粉水勾芡，淋於作法 4 之黃瓜盅上即可。

**益處：**可以抗衰老、促進心血管循環

### 水梨

**材料** 水梨 1200 公克。



### 晚餐



### 四君松阪飯

**材料** 四君（茯苓 5 公克、白朮 4 公克、黨參 5 公克、甘草 1 公克）、糙米 320 克、松阪肉 60 公克、香菇 50 公克、洋蔥 80 公克、紅蘿蔔 60 公克、青江菜 200 公克、沙拉油 2 茶匙、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 將四君以開水 300cc 浸泡 15 分鐘取汁去渣。
2. 將松阪肉切薄片，香菇、洋蔥、紅蘿蔔切絲，青江菜切粗丁狀。
3. 鍋內放入沙拉油，下香菇、洋蔥爆香，再下松阪肉、紅蘿蔔略炒，將米洗淨瀝乾放入，再下青江菜一起拌炒均勻盛於電鍋之內，烹煮至熟即可。

**益處：**調整腸胃功能

### 荷葉干貝竹筍湯

**材料** 荷葉 30 公克、干貝 15 公克、竹筍 200 公克、排骨 60 公克、水 3000cc。

#### 調味料

鹽半茶匙。

#### 作法

1. 荷葉、干貝洗淨，排骨汆燙。
2. 竹筍去外殼和粗纖維，切成片狀。
3. 湯鍋放入 3000cc 的水，將所有食材一起入鍋煮 40 分鐘後，撈去荷葉，加鹽調味即可。

**益處：**瘦身窈窕、幫助消化



**五顏六色什錦炒**

**材料** 豬絞肉 60 公克、杏鮑菇 80 公克、紅蘿蔔 60 公克、青豆仁 15 公克、玉米粒 40 公克、鮮香菇 50 公克、沙拉油 1 茶匙。

**調味料** 醬油膏 4 茶匙、糖半茶匙、胡椒粉少許。

**作法** 1. 紅蘿蔔、杏鮑菇、鮮香菇洗淨切成丁狀。  
2. 鍋內放入沙拉油，油熱後下豬絞肉，煸至油出後，放入醬油膏、糖、胡椒粉炒至入味，再將青豆仁、玉米粒和作法 1 之食材，加水燜炒至收汁即可起鍋。

**益處：**顧眼明目、預防眼退化

**補氣絲瓜冬粉**

**材料** 絲瓜 200 公克、冬粉 40 公克、黃耆 10 公克、黨參 10 公克、枸杞 5 公克、沙拉油 1 茶匙、水 200cc。

**作法** 1. 絲瓜去皮切成長方形塊狀，冬粉泡軟備用。2. 黃耆、黨參先用 200cc 熱開水浸泡 15 分鐘後去渣取汁備用。3. 鍋內放沙拉油，放入絲瓜略炒，再將作法 2 之藥汁加入以中火燜煮 5-8 分鐘，再放入冬粉煮 2 分鐘，最後放入枸杞拌勻即可起鍋。

**益處：**消暑解熱、益氣生津

**冰淇淋**

**材料** 冰淇淋 200 公克。

週日

1 人份營養成分

醣類：269 公克	脂肪：46 公克
蛋白質：77 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

### 燒餅油條

**材料** 燒餅 150 公克、油條 80 公克。

**作法**

市售之燒餅油條。



### 豆漿

**材料**

豆漿 960cc。

午餐

### 黃豆山藥苦瓜湯

**材料** 黃豆 15 公克、山藥 100 公克、苦瓜 200 公克、排骨 100 公克、丁香小魚乾 10 公克。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 排骨汆燙去血水，山藥去皮切塊，苦瓜洗淨去籽切成塊狀，黃豆、丁香均沖洗一下。2. 取一湯鍋，放入排骨、苦瓜、黃豆、小魚乾，再加水煮 40 分鐘後，將山藥放進再煮 10 分鐘，加入鹽調味即可。

**益處：**清熱解毒、健脾益胃

### 芋頭飯

**材料** 白米 240 公克、芋頭 60 公克。

**作法**

白米洗淨，芋頭切丁，二者混合放入電鍋煮即可。



### 潤肺鹹魚百頁豆腐

**材料** 沙參 8 公克、麥冬 8 公克、玉竹 8 公克、鹹魚 80 公克、百頁豆腐 240 公克、蔥 10 公克、嫩薑 10 公克、紅蘿蔔 60 公克、水 200cc。

**調味料** 香油少許、醬油 4 茶匙、糖 1 茶匙。

**作法**

1. 沙參、麥冬、玉竹用開水 200cc 浸泡 15 分鐘後去渣留汁。2. 鹹魚、蔥、嫩薑、紅蘿蔔切細末，加入醬油、糖和作法 1 之藥汁拌勻。3. 將百頁豆腐切厚約 1 公分塊狀鋪於深盤中，再將作法 2 鋪於百頁豆腐上蒸 8 分鐘，起鍋淋上香油即可。

**益處：**改善呼吸系統、潤肺止咳



## 二白一紅涼拌小黃瓜

**材料** 白芡 8 公克、白茯苓 10 公克、小黃瓜 400 公克、小番茄 100 公克、蒜末 10 公克、水 200cc。

**調味料** 香油 20cc、鹽 1 茶匙、梅子粉 2 茶匙。

**作法** 1. 白芡、白茯苓先用開水 200cc 浸泡 15 分鐘去渣留汁。2. 小黃瓜洗淨切成一公分厚的圓狀塊，用鹽醃 1 小時後，用開水略沖洗一下瀝乾。3. 小番茄用滾水煮一下，沖涼後剝去外皮。4. 將作法 1、2、3 放進深碗中，加入蒜末、梅子粉醃 20 分鐘，要食用時淋上香油即可。

**益處：**滋潤肌膚、美白防皺



## 韭黃牛肉絲

**材料** 韭黃 200 公克、牛肉 60 公克、紅辣椒 10 公克、太白粉 10 公克。

**調味料** 鹽半茶匙、黑胡椒粉半茶匙、糖半茶匙、醬油 2 茶匙。

**作法** 1. 韭黃洗淨切段，紅辣椒去籽切絲。2. 牛肉切絲，以醬油、黑胡椒粉、糖、太白粉醃 20 分鐘。3. 起油鍋，待油熱先下牛肉快炒 3 分鐘先盛起，餘油放入作法 1 材料，灑一點水，加上鹽調味。4. 將牛肉倒入拌炒均勻，起鍋淋上香油即可。

## 木瓜

**材料** 木瓜 800 公克。



## 晚餐

### 綠豆燕麥糙米飯

**材料** 綠豆 80 公克、燕麥 80 公克、糙米 120 公克。



#### 作法

1. 綠豆洗淨，用水浸泡 30 分鐘，糙米洗淨，以溫水浸泡 2 小時。2. 燕麥洗淨，加入綠豆、糙米混合後加 3 杯水，放入電鍋煮即可。

### 炒竹筍

**材料** 竹筍 400 公克、沙拉油 1 湯匙、紅辣椒 10 公克、水 300cc。



**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 竹筍洗淨後切細絲，紅辣椒去籽切細絲。2. 鍋內放入沙拉油、竹筍絲，加水 300cc 拌炒後燜煮約 7-8 分鐘，加入紅辣椒、鹽調味拌勻，約 1 分鐘後即可起鍋。





### 美顏鳳爪玉米湯

**材料** 雞腳(鳳爪)70公克、玉米100公克、番茄80公克、西洋芹40公克、水300cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 鳳爪洗淨，切成二段，玉米洗淨切四塊，番茄一切成四，西洋芹去粗纖維切成約4公分段狀備用。2. 鳳爪加水300cc煮約30分鐘，再加入玉米、番茄煮5分鐘，再下西洋芹煮2分鐘後，加入鹽調味即可。

**益處：**養顏美容、使肌膚Q彈細緻

### 養氣雙參雞

**材料** 去骨雞腿肉一支120公克、人參鬚15公克、黨參10公克、紅棗15公克、黃酒150cc、水50cc。

**調味料** 鹽2茶匙、米酒4茶匙。

#### 作法

1. 雞腿肉兩面先用米酒充分抹勻，再放入電鍋蒸15分鐘，取出放涼備用。2. 黃酒、人參鬚、黨參、紅棗加上作法1蒸後的雞肉汁，再加水50cc一起煮10分鐘，放涼備用。3. 將放涼的雞腿浸泡於作法2之湯汁中浸泡3小時(須放入冰箱冷藏)，取出切片即可。

**益處：**補養氣血、恢復疲勞



### 杏仁露

**材料** 杏仁豆腐150cc、杏仁茶粉50公克、芒果50公克、鳳梨50公克。

**調味料** 糖1茶匙。

**作法** 1. 將杏仁粉和糖用開水沖泡拌勻至糖完全溶化，放涼備用。2. 將杏仁豆腐、芒果、鳳梨切成丁狀，再放入作法1中，冰涼後即可。

**益處：**養顏美容、使肌膚Q彈細緻

### 鳳梨醬蒸小管

**材料** 小管60公克、小黃瓜100公克、鳳梨醬1茶匙、嫩薑絲15公克、蔥花10公克、水30cc。

**調味料** 米酒4茶匙、香油少許。

#### 作法

1. 鳳梨醬加入米酒和30cc水。2. 將小黃瓜切片墊底，小管鋪於盤中，放上薑絲，再淋上作法1醬汁，撒上蔥花，入鍋蒸8分鐘後，起鍋淋上香油即可。





秋天  
美食

## 新北四季好食材 - 秋季

九層塔



有促進血液循環，通經及促進發育作用，對小孩子因運動過度造成之中氣不足、跌打瘀血十分有助益。

為白色百合花之鱗莖乾燥物，含有豐富的蛋白質、脂肪，具有潤肺、止咳、寧心安神作用。

百合





## 金針



具有鎮靜安神，又名忘憂草，對承受壓力、及心煩者之最佳食膳。

## 藕節

為指蓮之地下莖藕之節部，具有收斂止血作用，新鮮者具有清熱涼血的作用，因心急、煩熱易造成末梢之血管擴張而臉色紅嫩，另有些原本有胃不適或潰瘍、有胃出血傾向者，或咳嗽時略有血絲，此時則宜選擇具有熱之新鮮藕節。





週一

1 人份營養成分

醣類：265 公克	脂肪：46 公克
蛋白質：79 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

### 香蕉糕

**材料** 香蕉 100 公克、再來米粉 200 公克、水 400cc、沙拉油 1 茶匙。

#### 作法

1. 香蕉去皮切成薄片，再來米粉加入水 400cc 拌勻。
2. 將拌好的再來米粉水倒入鍋中，將香蕉一併放入，用中火慢慢攪拌使其成糊狀後熄火。
3. 備一可放入電鍋蒸的容器，容器內用一點沙拉油抹一下，再將作法 2 之粉漿糊倒入，壓至緊實，入電鍋蒸即可。



午餐

### 白飯

**材料** 白米 320 公克。

**作法** 白米洗淨，以平時煮飯的方式放入電鍋煮即可。



### 菊花川芎魚肉湯

**材料** 魚肉（無刺的魚皆可）150 公克、菊花 8 公克、川芎 6 公克、水 1000cc、生薑 8 公克、蔥花 6 公克。

**調味料** 米酒 4 茶匙、香油少許、雞粉半茶匙、鹽半茶匙。

#### 作法

1. 菊花、川芎用小紗袋包好備用。
2. 魚肉切成長條狀，用米酒略醃。
3. 備一湯鍋，內放 1000cc 水，將作法 1 之藥包放入滾煮 15 分鐘後，再下魚肉條、生薑煮 3 分鐘，加入鹽、雞粉調味，起鍋後，淋上香油、撒入蔥花即可。

**益處：**清利頭目、治頭暈頭痛

### 開陽絲瓜

**材料** 絲瓜 200 公克、開陽（蝦米）10 公克 沙拉油 1 湯匙、水 150cc、蔥 10 公克。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 絲瓜去皮切方塊狀，蔥切段。
2. 開陽洗淨用水泡 5 分鐘（浸泡後的水不用倒掉）。
3. 鍋內放入沙拉油，下蝦米、蔥段爆香，下絲瓜略炒，將泡蝦米的水倒入再加清水 150cc，用中小火燜煮至絲瓜熟透，起鍋前加入鹽調味即可。

**益處：**清熱利濕





## 韭菜花炒黑木耳

**材料** 韭菜花 250 公克、黑木耳 40 公克、紅蘿蔔 20 公克、沙拉油 2 茶匙、水 30cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

### 作法

1. 韭菜花去粗梗洗淨切段，黑木耳洗淨切絲、紅蘿蔔去皮切絲。2. 起油鍋，將作法 1 料下鍋，加水 30cc 拌炒 3-5 分鐘，加入鹽拌勻即可。



**益處：**固腎氣、補充體力

## 健脾益胃瓜仔肉

**材料** 豬絞肉 200 公克、山藥 10 公克、紅棗 15 公克、蔞瓜 30 公克。

**調味料** 醬油 2 茶匙、糖 1 茶匙、米酒 2 茶匙、香油 1 茶匙。

### 作法

1. 乾山藥用水浸泡 20 分鐘後切細丁狀，紅棗去籽切細丁狀。2. 將作法 1 之藥材、蔞瓜、醬油、糖、米酒、香油一起放入豬絞肉中，再加入一碗清水，攪拌勻後，放入電鍋蒸 20 分鐘即可。

**益處：**健脾益胃、促進食慾

## 葡萄 + 水梨

**材料** 葡萄 200 公克、水梨 300 公克。



## 晚餐

## 銀芽南瓜炒米粉

**材料** 米粉 150 公克、南瓜 120 公克、銀芽 80 公克、香菇 10 公克、蝦米 10 公克、芹菜 15 公克、水 300cc、沙拉油 2 湯匙。

**調味料** 胡椒粉少許、鹽半湯匙、醬油 2 茶匙。

### 作法

1. 米粉泡軟，剪長段，南瓜去皮去籽切絲，香菇泡軟切絲，蝦米洗淨。2. 起油鍋，下香菇、蝦米爆香，再下南瓜、醬油、鹽拌炒均勻，加水 300cc 先煮 5 分鐘，再下米粉燜炒 8 分鐘，最後加入銀芽、胡椒粉、鹽、芹菜拌勻 1 分鐘即可。



### 天麻益智鮮蚵湯

**材料** 鮮蚵 180 公克、天麻 6 公克、益智仁 6 公克、水 1000cc、薑 6 公克、蔥 8 公克。

**調味料** 米酒 2 茶匙、鹽半茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 鮮蚵洗淨瀝乾、蔥洗淨切丁、薑切絲備用。2. 天麻、益智仁先用水 1000cc 煮 15 分鐘，趁水大滾時放入鮮蚵、薑絲滾 2 分鐘，最後放入鹽、米酒調味，起鍋後撒入蔥花，滴少許香油即可。

**益處：**補腦益智、增強記憶力

### 蒜香 A 菜

**材料** A 菜（萵苣）400 公克、蒜頭 15 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. A 菜洗淨切段，蒜頭去皮拍碎備用。2. 鍋內放入沙拉油，放入蒜頭爆香，加入 A 菜、鹽拌炒至熟即可。

### 芋頭西米露

**材料** 芋頭 150 公克、西貢米 20 公克、鮮奶 800cc、果糖 50cc。

#### 作法

1. 芋頭切丁狀蒸熟放涼，西貢米煮熟撈出浸泡開水中漂涼撈起備用。  
2. 將作法 1 之材料放入鮮奶中，加入果糖即可。



### 筍片燴海參

**材料** 綠竹筍 200 公克、海參 200 公克、紅蘿蔔 30 公克、蔥 10 公克、生薑 10 公克、黃椒 20 公克、青椒 20 公克、水 150cc、沙拉油 2 茶匙、太白粉 2 茶匙。

**調味料** 米酒 4 茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 綠竹筍去殼及外面粗纖維切小片，紅蘿蔔去皮切小片，黃椒、青椒去籽切塊狀，生薑切片後備用。2. 海參洗去內臟泥後切塊狀，再汆燙後瀝乾備用。3. 鍋內放入沙拉油，放入薑片爆香，再放入作法 1 的所有食材，加水 150cc 燜煮 3 分鐘，再加入海參、米酒、鹽拌炒 3 分鐘，最後用太白粉勾芡即可。

**益處：**清血脂、促進血液循環

### 清蒸甘麥豆腐漢堡排

**材料** 甘草 3 公克、浮小麥 10 公克、紅棗 10 粒、嫩豆腐 1 塊、豬絞肉 70 公克、雞蛋 1 粒、洋蔥 30 公克、水 150cc、太白粉少許。

**調味料** 胡椒粉 2 湯匙、鹽半茶匙、醬油 2 茶匙。

**作法** 1. 紅棗去籽切細丁、洋蔥切丁、豆腐壓成泥狀後加入雞蛋、絞肉、醬油、太白粉、胡椒粉一起充份攪拌均勻，壓成圓扁餅狀，放入電鍋蒸熟備用。2. 鍋內放水 150cc，將甘草、小麥滾蒸 5 分鐘後去渣留汁。3. 將作法 1 蒸後適出之湯汁，和作法 2 之藥汁煮滾，加少許太白粉勾薄芡，再淋於作法 1 之豆腐堡上即可。

**益處：**安心寧神、改善失眠

## 週一

### 1 人份營養成分

醣類：260 公克	脂肪：56 公克
蛋白質：76 公克	熱量：1800 大卡

### 4 人份菜單

#### 早餐

### 薏仁漿加荷包蛋

#### 薏仁漿

**材料** 薏仁 150 公克、水 1000cc、糖 20 公克。

#### 作法

1. 薏仁洗淨用水浸泡 3 小時，入電鍋煮熟，再放入果汁機（可加少許糖）一起打成漿水即可。



#### 荷包蛋

**材料** 蛋 4 顆（200 公克）。

**作法** 蛋入油鍋煎熟即可。

#### 午餐

### 炒什錦米苔目

**材料** 米苔目 150 公克、紅蘿蔔 10 公克、香菇 10 公克、蝦米 6 公克、高麗菜 80 公克、豬里肌肉 30 公克、蝦仁 30 公克、沙拉油 3 湯匙。

**調味料** 胡椒粉 1 茶匙、醬油 4 茶匙、鹽半茶匙。

#### 作法

1. 將紅蘿蔔、高麗菜、豬肉洗淨切絲，香菇洗淨切絲，和蝦米浸泡 10 分鐘。2. 起油鍋，下香菇絲、蝦米爆香，再下豬肉絲、紅蘿蔔、高麗菜略炒後，加入醬油、胡椒粉、水、鹽、雞粉和米苔目，一起燜炒至熟即可。

### 開陽軟絲葫瓜

**材料** 開陽（蝦米）10 公克、軟絲 50 公克、葫瓜 200 公克、水 100cc、太白粉半茶匙。

**調味料** 胡椒粉少許、米酒 2 茶匙、鹽 1 茶匙。

- 作法**
1. 開陽洗淨，用水浸泡 10 分鐘，葫瓜去皮切粗絲備用。
  2. 軟絲用胡椒粉、米酒少許、鹽、太白粉醃 10 分鐘。
  3. 起油鍋，下開陽爆香後，將葫瓜絲放入 100cc 水燜煮 8 分鐘，加入鹽調味，最後將軟絲加入拌炒均勻，約 2 分鐘即可起鍋。

**益處：提高免疫力、抗病毒**

### 增疫山藥湯

**材料** 黃芪 10 公克、枸杞 8 公克、川芎 5 公克、天麻 4 公克、烤麩 40 公克、素火腿 30 公克、山藥 200 公克、當歸 2 公克、水 1200cc。

**調味料** 香油少許。

#### 作法

1. 山藥去皮切塊狀，烤麩洗淨，鍋內放入水 1200cc，將黃芪、枸杞、川芎、天麻、烤麩先滾 10 分鐘，再下山藥、當歸、素火腿續煮 10 分鐘，起鍋前淋上香油即可。

**益處：增強抵抗力、預防感冒**





### 紅燒蛋豆腐

**材料** 蛋豆腐一盒、竹筍 30 公克、紅蘿蔔 30 公克、黑木耳 20 公克、水 100cc、沙拉油 2 茶匙、蔥 10 公克。

**調味料** 醬油膏 2 茶匙、醬油 2 茶匙、糖 1 茶匙。

#### 作法

1. 豆腐切成長方形塊狀，竹筍、紅蘿蔔、黑木耳洗淨切片，蔥切段狀備用。2. 起油鍋，待油熱下豆腐煎至兩面金黃，再下筍片、紅蘿蔔片、黑木耳、蔥段、醬油、醬油膏和水拌勻，用中火燜燒至收汁即可。

**益處：**補充雌激素、改善膚質

### 馬鈴薯燒冬菇百頁

**材料** 馬鈴薯 100 公克、冬菇 60 公克、百頁 200 公克、紅蘿蔔 80 公克、蔥 10 公克、沙拉油 2 茶匙、水 300cc。

**調味料** 醬油 2 茶匙、蠔油 2 茶匙、糖 1 茶匙。

#### 作法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮切滾刀塊，冬菇泡軟、百頁切片狀、蔥洗淨切段狀備用。2. 鍋內放入沙拉油，放入蔥段爆香，再下馬鈴薯、紅蘿蔔、冬菇、百頁、醬油、蠔油、糖、水 300cc 滾後，用中火燜煮至收汁即可。

### 奇異果 + 香瓜

**材料** 奇異果 160 公克、香瓜 200 公克。



### 晚餐

#### 白飯

**材料**  
白米 200 公克。

**作法**  
白米洗淨，以平時煮飯的方式放入電鍋煮即可。





## 排骨蓮藕湯

**材料** 排骨 150 公克、蓮藕 200 公克、黃芪 6 公克、紅棗 20 公克、黨參 6 公克、水 1500cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

### 作法

1. 排骨汆燙去血水，蓮藕洗淨切成輪狀。2. 鍋內放水 1500cc，加入排骨、蓮藕、黃芪、黨參、紅棗煮 40 分鐘，起鍋前加少許鹽即可。

**益處：**幫助消化、健胃益氣、活血消脂

## 參芪棗醉雞

**材料** 去骨雞腿肉 150 公克、參須 5 公克、黃芪 5 公克、紅棗 5 粒、紹興酒 200cc、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

### 作法

1. 雞腿肉洗淨後放入電鍋蒸，放涼備用。2. 將紹興酒、水、參須、紅棗、鹽一起煮滾 5 分鐘，待涼後將雞腿浸泡 1 小時切薄片即可食用。（放冰箱冷藏可放置 2-3 天）。

**益處：**補氣增痰

## 綠豆地瓜湯

**材料** 綠豆 80 公克、地瓜 200 公克、老薑 20 公克、黑糖 30 公克。

**作法** 1. 綠豆洗淨，浸泡 30 分後入鍋蒸熟。2. 地瓜去皮切滾刀塊，加薑煮熟後加入綠豆、黑糖再煮 5 分鐘即可。（冷熱食用皆可）

**益處：**清熱止渴、預防便秘



## 清炒菠菜

**材料** 菠菜 20 公克、蒜頭 8 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 菠菜洗淨，切成 3 公分之段狀，蒜頭去膜切成末。2. 鍋內放入沙拉油，下蒜末爆香，再下菠菜炒熟，起鍋前加入鹽、雞粉拌勻即可。

**益處：**補血生血



## 塔香茄子

**材料** 茄子 300 公克、九層塔 30 公克、蒜頭 10 公克、辣椒 10 公克、水 20cc、沙拉油 300cc。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 九層塔去粗梗洗淨，蒜頭去膜搗碎，茄子洗淨切滾刀塊備用。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入茄子炸軟撈起瀝乾油。3. 鍋內留下少許餘油，下蒜末爆香，再下茄子、蠔油、少許水、糖燜炒一下，再下九層塔拌勻即可。

**益處：**軟化血管、預防血栓



週三

1 人份營養成分

醣類：260 公克	脂肪：48 公克
蛋白質：84 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

養生饅頭

材料

市售養生饅頭  
80 公克。



米漿

材料 市售米漿 1000cc。

午餐

筍蓮荷葉飯

材料 綠竹筍 80 公克、蓮子 30 公克、紅棗 20 公克、白米 100 公克、香菇 10 公克、蝦米 6 公克、荷葉 1 張、水 200cc、紅蔥頭 6 公克、沙拉油 2 湯匙。

調味料 鹽半茶匙、醬油 4 茶匙。

作法 1. 竹筍去粗纖維、香菇泡軟切絲，蓮子洗淨用水浸泡 1 小時，蝦米、白米洗淨，紅蔥頭去膜切碎，荷葉整張泡軟備用。2. 起油鍋，先下紅蔥頭爆炒、香菇、蝦米爆香，再下筍絲、白米拌炒一下，加入醬油、鹽、拌勻，最後加入水約 200cc，以小火爆炒至 8 分熟，將飯用荷葉包起來，放入電鍋再蒸 20 分鐘即可。

益處：健脾胃、預防脹氣

火龍果花白果雞湯

材料 火龍果花 50 公克、白果 30 公克、雞肉 150 公克、水 1500cc。

調味料 鹽半茶匙。

作法 1. 雞肉切塊狀汆燙去血水，白果洗淨用水浸泡半小時。2. 將作法 1 之材料加火龍果花和水 1500cc 一起煮 30 分鐘，起鍋前加少許鹽調味即可。

益處：清心潤燥

素炒小黃瓜

材料 小黃瓜 200 公克、素火腿 80 公克、芹菜 20 公克、枸杞 3 公克、水 100cc、沙拉油 4 茶匙。

調味料 鹽半茶匙。

作法 1. 小黃瓜切條狀，素火腿切條狀、芹菜段狀。2. 起油鍋，先下素火腿煎至金黃色，再下小黃瓜，用水 100cc 以中火燜煮 5 分鐘，起鍋前加鹽調味，再撒入枸杞、芹菜段拌勻即可。

益處：預防皮膚老化、改善膚質





## 茄汁蝦

**材料** 番茄 150 公克、草蝦 300 公克、水 200cc 生薑 30 公克、蔥 30 公克、太白粉半茶匙。

**調味料** 糖 1 茶匙、鹽半茶匙、米酒 5 湯匙、香油少許。

**作法** 1. 草蝦剪去鬚腳、挑去沙筋，洗淨瀝乾，用酒、太白粉醃 20 分鐘。2. 番茄、蔥洗淨切成丁狀，生薑切末。3. 起油鍋，待油熱將蝦子下鍋煎炒至熟，擺放於盤中。4. 鍋內放少許沙拉油，放入薑、蔥爆香，再將番茄丁加水 200cc 燜煮 5 分鐘，加入鹽、糖調味，再以少許太白粉水勾芡，起鍋淋於作法 3 之蝦子上，再淋上少許香油即可。

**益處：**補腎益精、抗衰老

## 雙筍蛋捲

**材料** 雞蛋 3 粒、枸杞 6 公克、蘆筍 30 公克、玉米筍 20 公克、太白粉半茶匙、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙、胡椒粉少許。

**作法** 1. 蘆筍、玉米筍洗淨切丁狀。2. 蛋打散，將枸杞和作法 1 料加太白粉、鹽、胡椒粉充份打散。3. 用平底鍋放入沙拉油，待油熱加蛋液倒入煎至熟透，加入作法 1 料，用鍋鏟將蛋捲起，再切段即可。

**益處：**增強心肺功能、抗疲勞

## 西瓜 + 芭樂

**材料** 西瓜 300 公克、芭樂 100 公克。



## 晚餐

### 紅豆薏仁飯

**材料** 紅豆 20 公克、薏仁 20 公克、白米 150 公克、水 3 杯。

**作法** 1. 紅豆、薏仁洗淨以水浸泡 2 小時。2. 白米洗淨加入作法 1 材料，加水 3 杯放入電鍋蒸即可。

**益處：**祛濕消水腫

### 金針菱角百合魚頭湯

**材料** 金針 12 公克、去皮菱角 70 公克、乾百合 2 公克、魚頭 150 公克、酸菜梗 15 公克、水 1200cc、薑 10 公克。

**調味料** 米酒 4 茶匙。

#### 作法

1. 金針、百合洗淨浸泡 15 分，魚頭切塊汆燙去血水，酸菜洗淨切塊狀。2. 鍋內放水 1200cc，將作法 1 的所有食材，加薑片一起用小火煮 40 分鐘，最後加入和米酒即可完成。

**益處：**健腦抗衰老、安神助眠





### 麻香四季豆

**材料** 四季豆 400 公克、白芝麻 10 公克、蒜頭 10 公克、水 50cc、紅辣椒 6 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 四季豆去頭尾切段狀，蒜頭去外皮切片，紅辣椒切丁。2. 鍋內放入沙拉油，先將白芝麻炒熟後，撈起備用，餘油下蒜頭爆香，再放入四季豆、紅辣椒、鹽加 50cc 水，燜炒至熟，熄火加入白芝麻拌勻後即可起鍋。

**益處：**健脾胃、促進食欲



### 丁香南瓜

**材料** 丁香魚 15 公克、南瓜 400 公克、水 300cc、沙拉油 4 茶匙、薑 15 公克。

**調味料** 豆豉 5 公克、鹽半茶匙。

#### 作法

1. 薑洗淨切末，丁香魚洗淨，南瓜洗淨切方塊狀。2. 鍋內放入油，用中火將薑末爆香，再下丁香魚、豆豉略炒一下，最後加入南瓜、鹽、水 300cc 燜煮至收汁，南瓜熟爛即可。

**益處：**預防糖尿病和脂質吸收

### 黑白木耳炒西芹

**材料** 黑木耳 20 公克、白木耳 20 公克、西洋芹 300 公克、紅蘿蔔 20 公克、水 30cc、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 黑白木耳泡軟去蒂，紅蘿蔔去皮、西洋芹去粗纖維後都切粗絲狀。2. 鍋內放入沙拉油，將作法 1 之材料全部放入，灑入約 30cc 的水，拌炒至熟，加鹽調味即可起鍋。

**益處：**預防血管硬化



### 鮮奶蜂蜜杏仁豆腐

**材料** 市售杏仁豆腐 150 公克、鮮奶 600cc、蜂蜜 30cc。

#### 作法

將杏仁豆腐切成小方塊狀，放容器中加入鮮奶、蜂蜜拌勻即可。

**益處：**潤肺生津、止咳化痰



## 週四

## 1 人份營養成分

醣類：255 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：75 公克	熱量：1800 大卡

## 4 人份菜單

## 早餐

## 蔥花麵餅

**材料** 中筋麵粉 100 公克、蛋 2 顆、蔥 30 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 蔥洗淨切蔥花，中筋麵粉用溫水調成糊狀，再加入蔥花、鹽、蛋充份拌勻。2. 起油、待油熱後放入作法 2 煎至兩面金黃色即可。

## 優酪乳

**材料** 市售優酪乳 800cc。

## 午餐

## 四神糙米飯

**材料** 薏仁 12 公克、蓮子 20 公克、芡實 12 公克、乾山藥 10 公克、糙米 120 公克、水 3 杯。

## 作法

將所有食材洗淨，用水浸泡 2 小時，再入電鍋煮熟即可。（內鍋約 3 杯水，外鍋 2/3 杯水）。



**益處：**健脾胃助消化、改善便秘



## 韭黃炒黑木耳

**材料** 黑木耳 100 公克、韭黃 200 公克、紅蘿蔔 20 公克、沙拉油 4 茶匙、太白粉 1 茶匙。

**調味料** 香油少許、胡椒粉半茶匙、醬油 1 茶匙、米酒少許、雞粉半茶匙。

## 作法

1. 黑木耳洗淨切絲，韭黃洗淨切段，紅蘿蔔切絲。  
2. 鍋內放入沙拉油，待油微熱，將黑木耳、韭黃、紅蘿蔔一起拌炒均勻，加入鹽、雞粉，淋少許香油即可。

**益處：**養顏美容



## 杜仲木瓜排骨湯

**材料** 木瓜 200 公克、排骨 150 公克、杜仲 20 公克、大棗 15 公克、水 1200cc。

**調味料** 香油少許、鹽半茶匙。

## 作法

1. 排骨汆燙去血水，木瓜去皮切塊。2. 鍋內放入水 1200cc，再將作法 1 材料和杜仲、大棗一起煮 30 分鐘，起鍋前加入鹽、雞粉調味，最後淋上香油即可。

**益處：**補腎健骨、改善腰膝痠痛



### 創意番茄沙拉

**材料** 小番茄 150 公克、綠竹筍 30 公克、玉米粒 20 公克、小黃瓜 20 公克、蘋果 15 公克、沙拉醬 30 公克。

**作法** 1. 小番茄洗淨，削去蒂頭部份，挖去籽，底部切平，使其可以站立。2. 綠竹筍、玉米粒燙熟泡冷，蘋果去皮後和小黃瓜全切成碎末狀，再用沙拉醬拌勻。3. 將作法 2 之材料全填入挖好的小番茄中，放入冰箱冷藏 20 分鐘即可食用。

**益處：**提升抵抗力、養顏助消化

### 木瓜 + 香蕉

**材料** 木瓜 200 公克、香蕉 300 公克。



### 蘋果天麻燒山藥

**材料** 蘋果 80 公克、山藥 400 公克、天麻 6 公克、蒜頭 10 公克、香菜少許、遠志 1 公克、水 150cc、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 醬油膏 2 湯匙、米酒 4 茶匙。

#### 作法

1. 蘋果去皮切小方塊，蒜頭整顆去皮。2. 起油鍋，先將整粒蒜頭用小火煎炸成金黃色撈起備用。3. 鍋肉餘油下山藥煎一下，再將蘋果、蒜頭、遠志、天麻、油膏一起加入，再加水 150cc、米酒少許，一起用中火燻至收汁，起鍋後撒上香菜即可。

**益處：**補充雌激素、健腦益智

### 晚餐

### 葫瓜蝦仁水餃

**材料** 水餃皮 150 公克、葫瓜 400 公克、蝦仁 100 公克、太白粉 1 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油 2 茶匙。

#### 作法

1. 葫瓜去皮，刨成細絲狀，用少許鹽略抓入味後，擠去水分備用。2. 蝦仁去沙筋洗淨，用刀背拍扁略切後，加入葫瓜絲、太白粉、鹽、香油拌勻即可包成水餃。



## 蜆仔保肝湯

**材料** 蜆仔 150 公克、冬瓜 120 公克、柴胡 8 公克、薑 10 公克、水 1500cc。

**調味料** 鹽少許、香油少許。

**作法** 1. 冬瓜去皮去籽切塊狀，薑洗淨切絲。2. 鍋內放水 1500cc，先將柴胡、冬瓜煮 10 分鐘，再下蜆仔、薑絲，待蜆仔全開後，加入鹽調味，起鍋後滴少許香油即可。

**益處：**清肝保肝、生津止渴養顏美容

## 綿密白菜豆腐煲

**材料** 大白菜 100 公克（四片）、豆腐 100 公克、雞蛋 60 公克（一顆）、絞肉（豬、雞皆可）60 公克、香菇 10 公克、紅蘿蔔 15 公克、蔥 10 公克、太白粉 1 茶匙。

**調味料** 胡椒半茶匙、鹽半茶匙、醬油 1 茶匙。

**作法** 1. 大白菜洗淨整片用開水燙軟後放涼備用。2. 豆腐壓碎用紗布擠出水分，紅蘿蔔去皮切細丁，香菇泡軟丁，蔥洗淨切蔥花備用。3. 將作法 2 之材料加入絞肉、胡椒粉、雞蛋、少許鹽、醬油、太白粉充份攪拌均勻。4. 用燙軟的白菜葉片將作法 3 之材料包捲起來後，放入電鍋蒸熟即可。

**益處：**潤腸排毒、改善更年期



## 三色圓湯

**材料** 地瓜 120 公克、芋頭 120 公克、山藥 80 公克、太白粉 2 茶匙、地瓜粉 4 茶匙。

**調味料** 糖 2 茶匙。

**作法** 1. 將地瓜、芋頭、山藥去皮切成片狀，分別放入電鍋蒸熟後，趁熱分別壓成泥狀，待涼後加入太白粉、地瓜粉搓揉成團狀，再搓成湯圓狀。2. 燒一鍋水，水滾後放入作法 1 之三色圓，待浮起後撈入糖水中即可。

**益處：**幫助消化、健脾胃



## 清炒莧菜

**材料** 莧菜 300 公克、蒜頭 10 公克、水 20cc、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 莧菜洗淨切段，蒜頭去皮切薄片。2. 起油鍋，下蒜頭爆香，再下莧菜、鹽、20cc 水炒熟即可。

**益處：**促進鈣質吸收、預防抽筋



## 參汁咖哩麵腸

**材料** 黨參 8 公克、麵腸 200 公克、青椒 30 公克、紅椒 30 公克、水 200cc、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 咖哩粉 2 茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 黨參用 200cc 開水浸泡 20 分鐘，取汁去渣備用。2. 麵腸洗淨切輪狀，青、紅椒洗淨去籽切塊。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入咖哩炒香，再放入麵腸、青、紅椒、鹽和作法 1 之藥汁燉煮至收汁即可。

**益處：**暖胃健脾、益氣調中



週五

1 人份營養成分

醣類：245 公克	脂肪：59 公克
蛋白質：70 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

### 茶油麵線

**材料** 麵線 150 公克、茶油 2 湯匙、蠔油 20cc、水 2000cc。

**作法** 1. 鍋內用水 2000cc，待水滾後將麵線放入滾煮 3 分鐘後撈起，將茶油、蠔油加入拌勻即可。

**益處：**改善胃部疾患

午餐

### 三色炒飯

**材料** 白飯 300 公克、魷仔魚 20 公克、青江菜 60 公克、枸杞 20 公克、雞蛋 2 粒、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 胡椒粉 1 茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 青江菜洗淨切丁。2. 鍋內放入油，待油熱下雞蛋炒碎，依序將白飯、魷仔魚、青江菜、枸杞、鹽、胡椒粉陸續加入拌炒均勻即可。

**益處：**補充鈣質及各類營養

### 石斛紫蘇鱈魚湯

**材料** 鱈魚 200 公克、石斛 5 公克、紫蘇 3 公克、生薑 6 公克、蔥花 5 公克、水 1200cc。

**調味料** 香油少許、米酒 2 茶匙、鹽半茶匙、雞粉半茶匙。

**作法** 1. 鱈魚洗淨切成塊狀，放入米酒醃 10 分鐘。2. 湯鍋放入 1200cc 水，石斛、生薑大火滾 5 分鐘後，放入鱈魚再煮 3 分鐘，最後放蔥花、紫蘇葉、鹽、雞粉，起鍋後淋上香油即可。

**益處：**健胃益氣、健骨

### 腐乳空心菜

**材料** 空心菜 300 公克、豆腐乳 10 公克、蒜頭 10 公克、紅辣椒 6 公克、水 20cc、沙拉油 2 湯匙。

**調味料**

米酒 1 茶匙、糖半茶匙。

**作法**

1. 空心菜去粗梗洗淨切段，蒜頭去膜切末，紅辣椒切丁狀，豆腐乳用 20cc 水壓成泥狀。2. 鍋內放入沙拉油，放入蒜頭爆香，再放入空心菜、豆腐乳、紅辣椒、米酒和糖炒熟即可。

### 起司火腿芝麻蛋

**材料** 火腿絲 30 公克、起司絲 10 公克、黑芝麻 10 公克、蛋 3 粒、沙拉油 2 湯匙。

**作法** 1. 備一容器，將蛋打入容器中，加入火腿絲和黑芝麻、起司絲拌勻。2. 平底鍋放入油，待油熱後倒入蛋液煎至兩面金黃色，或炒成碎蛋狀均可。

**益處：**補充鈣質、健骨固腰



## 四物三杯杏鮑菇

**材料** 杏鮑菇 300 公克、紅蘿蔔 60 公克、蒜頭 15 公克、九層塔 10 公克、當歸 6 公克、川芎 6 公克、白芍 5 公克、熟地 8 公克、黑棗 20 公克、水 300cc 沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 米酒 2 湯匙、醬油膏 4 茶匙。

## 作法

1. 蒜頭去膜（整粒用），九層塔去粗梗洗淨，杏鮑菇、紅蘿蔔洗淨切滾刀塊備用。2. 當歸、川芎、白芍、熟地、黑棗用水 300cc 燉煮 15 分鐘後留汁和黑棗後去渣。3. 起油鍋，先爆香蒜頭，再下杏鮑菇、紅蘿蔔略炒後加入作法 2 之藥汁和黑棗，再加入米酒、油膏用小火燉至收汁，起鍋前下九層塔即可。

**益處：**補血生血、益氣增痰



## 火龍果

**材料** 火龍果 600 公克。



## 晚餐

## 明目洋芋玉米濃湯

**材料** 枸杞 10 公克、馬鈴薯 200 公克、紅蘿蔔 20 公克、玉米 80 公克、高湯 800cc、太白粉少許。

**調味料** 鹽半茶匙、胡椒粉半茶匙。

## 作法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮切片煮熟備用。2. 將燙熟的馬鈴薯、紅蘿蔔加入 800cc 高湯和枸杞一起用果汁機打成稀泥狀，倒入容器中，加入玉米粒，用小火煮滾後加入鹽、胡椒粉調味，再以太白粉水勾芡即可。

**益處：**明目護眼、改善眼睛酸澀疲勞

## 山藥綜合穀飯

**材料** 乾山藥 20 公克、市售綜合穀 150 公克、水 3 杯。

**作法** 將山藥、綜合穀洗淨後用 3 杯水浸泡 2 小時，不要倒掉浸泡的水，放入電鍋煮即可。（外鍋約 3 分之 2 杯的水）。

**益處：**促進消化、預防便秘、增強免疫力



### 三色洋蔥牛肉片

**材料** 牛肉片 150 公克、洋蔥 60 公克、小黃瓜 60 公克、紅辣椒 40 公克、開水 20cc、太白粉少許。

**調味料** 魚露 2 茶匙、檸檬汁 2 茶匙、胡椒粉少許、香油 2 茶匙、糖半茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 洋蔥切絲以開水汆燙迅速起鍋瀝乾放涼備用，小黃瓜、紅辣椒洗淨切絲。2. 牛肉片用鹽、胡椒粉、太白粉醃 10 分鐘，用開水汆燙熟撈起瀝乾放涼。3. 將作法 1、2 加入檸檬汁、魚露、胡椒粉、香油、糖、開水充份拌勻即可。

**益處：**補血益氣、提高抗病能力

### 瑤柱薏仁燒冬瓜

**材料** 瑤柱（干貝）20 公克、薏仁 20 公克、冬瓜 400 公克、小香菇 10 公克、水 200cc、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 瑤柱、香菇泡軟備用，薏仁以開水浸泡 3 小時（可先煮熟，口感較好），冬瓜去皮切塊狀。2. 鍋內放入沙拉油，先下香菇爆香，再下瑤柱（連浸泡的水）、薏仁、冬瓜，加水 200cc 燜煮至收汁，加入少許鹽即可。

**益處：**益氣生津、潤燥祛濕



### 丁香苦瓜

**材料** 苦瓜 400 公克、丁香 20 公克、柴胡 6 公克、枸杞 4 公克、蔥 10 公克、水 200cc、茵陳 6 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 柴胡、茵陳用開水 200cc 浸泡 20 分鐘去渣留汁備用。2. 苦瓜洗淨切條狀、蔥洗淨切段。3. 起油鍋、下蔥段爆香，再下丁香、苦瓜、鹽和作法 1 之藥汁，以中小火燜煮至瓜爛汁收後撒上枸杞即可。

**益處：**消炎退熱、促進食慾

### 百合白木耳蓮子湯

**材料** 百合 20 公克、白木耳 30 公克、蓮子 40 公克、大棗 20 公克、水 1500cc。

**調味料** 冰糖 15 公克、黑糖 10 公克。

**作法**

1. 百合、蓮子洗淨，以水浸泡 2 小時，白木耳洗淨泡軟後去蒂，剪成小碎塊狀。2. 將百合、蓮子、白木耳、紅棗加水 1500cc，煮 1 個半小時後加入冰糖和黑糖。（冷熱食用皆可）

**益處：**養顏潤膚、增加肌膚彈性



## 週六

### 1 人份營養成分

醣類：265 公克	脂肪：52 公克
蛋白質：65 公克	熱量：1800 大卡

### 4 人份菜單

#### 早餐

### 紅麴燕麥粥

**材料** 紅麴醬 20 公克、燕麥 60 公克。

**調味料** 糖 20 公克。

**作法** 將所有材料一起用熱開水沖泡爛 5 分鐘即可。

**益處：**健脾胃助消化

#### 午餐



### 九層塔葡萄乾煎蛋

**材料** 雞蛋 150 公克（約 3 粒）、九層塔 30 公克、葡萄乾 20 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙、胡椒粉半茶匙。

**作法** 1. 九層塔去粗梗，洗淨切碎。2. 將蛋打入容器中，加入九層塔切碎、葡萄乾、鹽、胡椒粉充份拌勻。3. 起油鍋，待油熱後將作法 2 之蛋液淋下，煎至二面金黃色即可。

**益處：**補氣生血

### 小米松子飯

**材料** 小米 20 公克、松子 20 公克、白米 140 公克、水 2 杯半。

**作法** 將小米、松子、白米一起洗淨，加水 2 杯半，外鍋半杯，放入電鍋煮熟即可。

**益處：**增強抵抗力

### 大蒜白菇湯

**材料** 蒜頭 60 公克、喜愛的菇類（如金針菇、香菇、猴頭菇、柳松菇、草菇等）200 公克、文蛤 50 公克、香菜 5 公克、水 1200cc、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 鍋內放少許沙拉油，將蒜頭去外膜，整粒下油鍋慢慢炒至金黃色。2. 將所有菇類洗淨，置鍋內，加入 1200cc 水，再下蒜頭煮 20 分後下文蛤再煮 2 分鐘，起鍋前加少許鹽、撒入香菜即可。

**益處：**菇類可以排毒、增強抵抗力、促進血循環





### 茼蒿蘆筍炒雞柳

**材料** 茼蒿片 30 公克、蘆筍 120 公克、雞柳 80 公克、枸杞 3 公克、沙拉油 1 湯匙、太白粉半茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 蘆筍去粗纖維洗淨切段，雞柳切片用少許鹽和太白粉醃 10 分鐘，茼蒿片洗淨。2. 起油鍋，待油熱後先下雞柳片炒熟後先盛起，餘油再下蘆筍、茼蒿，灑一點水，炒約 2 分鐘，再倒入炒過的雞肉，加入鹽、枸杞炒 1 分鐘即可。

**益處：**改善心血、預防血管硬化

晚餐

### 薏仁黃豆糙米飯

**材料** 薏仁 20 公克、黃豆 20 公克、糙米 200 公克。

**作法** 將以上三種食材洗淨後，以水浸泡 3 小時後，再放入電鍋煮即可。

**益處：**改善更年期、祛濕氣

### 綜合蔬菜湯

**材料** 小白菜 40 公克、生豆包 30 公克、番茄 50 公克、黑木耳 15 公克、杏鮑菇 30 公克、芹菜 30 公克、水 1500cc。

**調味料** 鹽半茶匙、香油少許、胡椒粉少許。

**作法** 1. 小白菜洗淨切絲，黑木耳、杏鮑菇洗淨切粗絲，番茄洗淨切塊，芹菜去葉切段，豆包剝粗絲狀。2. 湯鍋放水 1500cc，先下番茄、黑木耳、杏鮑菇煮 5 分鐘後，再下豆包煮 3 分鐘，最後下芹菜、小白菜煮 1 分鐘，加入鹽、胡椒粉，淋少許香油即可。

**益處：**補充多種維生素



### 涼拌高麗菜絲

**材料** 高麗菜 300 公克、紅蘿蔔 10 公克、黑木耳 15 公克、去皮蒜蓉花生米 30 公克、水 20cc。

**調味料** 香油 2 茶匙、辣油 2 茶匙、糖 1 茶匙、白醋 2 茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳洗淨切細絲。2. 燒一鍋開水，將作法 1 之材料放入汆燙 1 分鐘後撈起放入冰開水中漂冷瀝乾，置深碗中。3. 將香油、辣油、糖、鹽、醋、花生米再加水 20cc 一起充份拌勻即可。

**益處：**健胃益氣、補充體力



### 櫻桃

**材料** 櫻桃 400 公克。





## 清蒸杞菊鯛魚片

**材料** 鯛魚片 150 公克、枸杞 5 公克、菊花 3 公克、嫩薑 5 公克、蔥 5 公克、水 30cc。

**調味料** 米酒 2 茶匙、鹽半茶匙、香油少許。

**作法** 1. 嫩薑、蔥洗淨切細絲，鯛魚洗淨。2. 洗淨的鯛魚用鹽均勻抹於兩面置深盤中，上面放入枸杞、菊花、蔥、薑絲，淋上米酒，再加入 30cc 水，放入鍋內蒸 15 分鐘，起油鍋淋上香油即可。

**益處：**補腎護眼、清利頭目

## 烏豆首烏燒芋塊

**材料** 芋頭 200 公克、黑豆 20 公克、何首烏 6 公克、紅蘿蔔 20 公克、水 300cc、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙、蠔油 2 茶匙。

### 作法

1. 紅蘿蔔、芋頭去皮切方塊狀，黑豆洗淨，以熱水浸泡 1 小時。2. 鍋內放沙拉油，將所有材料一起下鍋，加水 300cc，煮滾後以小火燜煮至芋頭熟爛收汁即可。

**益處：**補腎健髮、預防掉髮



## 黑髮蠔油芥蘭

**材料** 芥蘭菜 350 公克、何首烏 20 公克、黑芝麻 30 公克、枸杞 5 公克、水 250cc、太白粉少許。

**調味料** 蠔油 2 湯匙、香油 1 茶匙。

### 作法

1. 何首烏、黑芝麻先用 250cc 水煮 15 分鐘後，去渣留汁備用。2. 芥蘭洗淨，用開水燙熟後用冰水泡冷，擺盤備用。3. 將作法 1 之藥汁，加蠔油煮開，以少許太白粉勾薄芡，淋於作法 2 之芥蘭菜上，撒上枸杞，淋上香油即可。

**益處：**使頭髮烏黑亮麗、預防白髮產生

## 布丁仙草蜜

**材料** 市售布丁 50 公克、仙草塊 150 公克、蜂蜜 30 公克、水 600cc。

### 作法

將布丁和仙草蜜切丁狀，加入 600cc 開水，再加入蜂蜜拌勻即可。適合冷食。



週日

1 人份營養成分

醣類：266 公克	脂肪：49 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1800 大卡

4 人份菜單

早餐

### 果醬吐司

**材料** 吐司 8 片、果醬 30 公克。

### 優酪乳

**材料** 市面上均有販售，可挑選自己喜愛的口味。



午餐

### 筍絲燒鳳爪

**材料** 筍絲 150 公克、雞腳（鳳爪）150 公克、水 500cc、紅辣椒 10 公克、蒜頭 15 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 醬油 4 茶匙。

**作法** 1. 筍絲浸泡去鹹味後，汆燙撈起備用。2. 鳳爪洗淨切成二段，蒜頭去外皮。3. 起油鍋，先爆香蒜頭後，再下鳳爪炒 3~4 分鐘，放入醬油、筍絲、辣椒，加水 500cc 燜煮至收汁即可。

**益處：**高鐵高鈣少脂、可降血脂



### 三色花椰菜

**材料** 綠色花椰菜 200 公克、白色花椰菜 200 公克、枸杞 10 公克、蔥段 10 公克、雞蛋 1 粒（約 50 公克）、水 100cc、太白粉少許、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 將白色、綠色花椰菜切成小朵狀，洗淨後以熱開水汆燙至熟，撈起備用。2. 鍋內放入油，待油熱後爆香蔥段，再將花椰菜放入，加水 100cc，加入鹽調味，以太白粉勾薄芡，最後用蛋液淋於上面，待滾後即可起鍋。

**益處：**可排毒、防癌、抗衰老

### 青豆蘑菇咖哩飯

**材料** 青豆仁 30 公克、蘑菇 40 公克、洋蔥 40 公克、紅棗 15 公克、白米 150 公克、水 3 杯、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 咖哩粉 2 茶匙、鹽半茶匙。

**作法** 1. 蘑菇和洋蔥洗淨切丁狀，白米洗淨瀝乾。2. 起油鍋，先下洋蔥爆炒至香氣出來，再下蘑菇、青豆仁、咖哩粉略炒，最後加入米、鹽、紅棗拌炒均勻，盛入電鍋，加入 3 杯水，外鍋半杯水，煮熟即可。

**益處：**含多種養分、補氣益胃

### 竹筍蛤蜊湯

**材料** 竹筍 10 公克、蛤蜊 500 公克、薑 15 公克、蔥花 6 公克、水 1200cc。

**調味料** 香油少許。

**作法** 1. 竹筍泡軟切段，薑洗淨切絲，蛤蜊要吐盡泥沙。2. 用水 1200cc，待水滾後放入竹筍、蛤蜊，煮至蛤蜊全開，放入薑絲，起鍋後淋上香油、撒上蔥花即可。



## 堅果拌秋葵

**材料** 秋葵 200 公克、枸杞 5 公克、松子 20 公克、腰果 20 公克、核桃 20 公克、黑豆 15 公克、水 20cc。

**調味料** 香油半茶匙、鹽半茶匙、辣油 1 茶匙、味醂 2 茶匙。

**作法** 1. 秋葵去蒂切輪狀，再以開水燙熟，漂冷瀝乾備用。2. 將所有材料和調味料再加 20cc 水充份拌勻即可。松子、腰果、核桃、黑豆可至市場買已作好的成品。

**益處：**健脾益胃、清脂促進循環

## 水梨

**材料** 水梨 600 公克。



## 晚餐

## 芡實蓮子紅麴糙米飯

**材料** 芡實 20 公克、蓮子 30 公克、紅麴 10 公克、糙米 150 公克、水 3 杯。

### 作法

將芡實、蓮子、糙米洗淨，以水浸泡 3 小時後，加水 3 杯和紅麴，放入電鍋煮即可。

**益處：**健脾胃、幫助消化、增強免疫功能

## 涼拌羅漢果藕片玉米筍

**材料** 羅漢果半粒、蓮藕 150 公克、玉米筍 150 公克、麥冬 5 公克、香菜 5 公克、水 150cc。

**調味料** 鹽半茶匙、香油 1 茶匙、白醋 1 茶匙。

### 作法

1. 羅漢果、麥冬用開水 150cc 浸泡 15 分鐘後取汁去渣放涼備用。2. 蓮藕切極薄片，玉米筍切斜段燙熟撈起放涼備用。3. 將作法 1 和 2 拌在一起，加入鹽、香油、白醋、香菜拌勻即可。

**益處：**潤肺生津、改善咽喉不利

## 酸辣湯

**材料** 小豆干 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、鴨血 30 公克、金針菇 20 公克、里肌肉 30 公克、蔥 10 公克、蛋 100 公克、水 1200cc、太白粉少許。

**調味料** 黑醋 4 茶匙、白醋 2 茶匙、胡椒粉 2 茶匙、糖 1 茶匙、醬油 2 茶匙、香油少許。

### 作法

1. 將小豆干、紅蘿蔔、鴨血、金針菇、里肌肉洗淨後切極細絲狀，蔥洗淨切丁，蛋打散。2. 鍋內放 1200cc 水，將小豆干、紅蘿蔔、金針菇、里肌肉絲煮 2 分鐘後，再下黑醋、白醋、醬油、糖、胡椒粉煮 2 分鐘，再以太白粉勾芡後，淋下蛋液，撒入蔥花和香油即可。





### 清脂海帶炒干絲

**材料** 海帶絲 200 公克、豆干絲 100 公克、芹菜 40 公克、丹參 8 公克、荷葉 5 公克、決明子 5 公克、水 100cc、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙、醬油 1 茶匙。

#### 作法

1. 海帶、豆干絲、芹菜洗淨切段。2. 丹參、荷葉、決明子用開水 100cc 浸泡 15 分鐘取汁去渣。3. 起油鍋將海帶絲和豆干絲下鍋，加入鹽和作法 2 之藥汁和醬油燜炒至將收汁，再下芹菜拌炒一下即可。

**益處：**切血脂、預防血栓

### 白果蝦仁蒸蛋

**材料** 蛋 150 公克、白果 30 公克、蝦仁 50 公克、鮮奶 50cc、水 250cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

#### 作法

1. 將白果洗淨以開水浸泡 1 小時，蝦仁洗淨備用。  
2. 將蛋加入冷開水、鮮奶、鹽充份打散，再加入白果、蝦仁，放入鍋內蒸 10 分鐘即可（蒸時鍋蓋留一小縫）。

**益處：**止咳益氣



### 綠豆薏仁湯

**材料** 綠豆 100 公克、薏仁 50 公克。

**調味料** 糖 10 公克。

**作法** 將薏仁、綠豆洗淨，用水浸泡 1 小時，再滾煮至熟爛，加入糖即可。（冷熱皆宜）。

**益處：**清熱利濕





冬天  
美食

新北市瑞芳區十三行遺址

## 新北四季好食材 - 冬季

### 黑芝麻



含有豐富之鈣、鐵及脂肪油和必需不飽和脂肪酸 83%~90%，有清化膽固醇及去除膽固醇之作用，有助於動脈硬化之防治，另外，抗老化有關之激素前列腺素之前驅物能促進體內生合成。

參鬚補氣生津，是適合熱燥性者之補氣藥材，而味較人參主根甘醇。



### 人參

### 金桔



能理氣寬中、化痰並且含豐富之維他命 C 及 P，可強化血管壁及自由基清除。


**桂圆**


乃龍眼曬乾處理後之龍眼乾，具天然的甜味、有鎮靜、健胃、滋養作用；配合百合，味道更香甜。性味甘、平、歸心、脾經，自古以來就被視為滋補佳品，能開胃益脾、養血安神。

能解渴、清肺、止咳、潤喉，現代藥理研究證實，羅漢果的確具鎮咳平喘的功效。

**羅漢果**


備註：所提供的中醫藥資訊及藥材或食材介紹，僅提供日常保健之參考，而在實際運用上也需因不同食材藥材搭配而有所調整；若您有身體不適，仍須由醫師來診斷及醫囑做為藥膳飲食的依據。

週一

1 人份營養成分

醣類：289 公克	脂肪：96 公克
蛋白質：71 公克	熱量：1699 大卡

4 人份菜單

早餐

### 紅麴黑豆麵餅

**材料** 紅麴 20 公克、市售可即食黑豆製品 20 公克、麵粉 150 公克、雞蛋 1 粒、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法**

1. 將所有材料、調味料加適量水充份打散均勻成糊狀。2. 熱油鍋，將作法 1 之粉漿煎至二面金黃色即可。

**益處：**滋腎益氣、促進血液循環

### 豆漿

**材料** 豆漿 800cc。



午餐

### 紫山藥糙米飯

**材料** 紫山藥 100 公克、糙米 150 公克。

**作法**

紫山藥去皮切大丁狀，糙米洗淨以水浸泡 2 小時，後加入紫山藥丁，入電鍋烹煮後即可。

**益處：**健脾益胃、幫助消化

### 雙色蘿蔔益胃湯

**材料** 紅蘿蔔 100 公克、白蘿蔔 300 公克、山藥 100 公克、茯苓 10 公克、草菇 30 公克、水 100cc、香菜 5 公克。

**調味料** 鹽半茶匙、香油少許。

**作法**

紅蘿蔔、白蘿蔔、山藥均去皮切塊狀，和茯苓加水 100cc 煮 30 分鐘，起鍋前加入所有調味料即可。

**益處：**清血去脂、去濕滋潤

### 清炒菠菜

**材料** 菠菜 400 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法**

1. 菠菜洗淨切段、蒜頭去外皮切片狀。2. 鍋內放入沙拉油，下蒜片爆香，再下菠菜、鹽炒熟即可。

**益處：**補血益氣





### 紅燒洋蔥百頁

**材料** 洋蔥 200 公克、百頁 150 公克、鮮香菇 20 公克、沙拉油 1 湯匙、水 100cc。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、醬油 1 茶匙、黑胡椒半茶匙、糖 2 茶匙。

**作法** 1. 洋蔥去外皮切方塊狀，百頁、鮮香菇洗淨切方塊狀。2. 鍋內放入沙拉油，將洋蔥、香菇以中火慢慢炒軟、炒香，再下百頁，加入所有調味料和水 100cc，燜煮至收汁即可。

**益處：**抗寒、抗病毒、幫助消化



### 天麻川芎蒸鱈魚

**材料** 天麻 5 公克、川芎 5 公克、枸杞 3 公克、鱈魚 150 公克、蔥 80 公克、薑 8 公克、水 20cc。

**調味料** 醬油 1 湯匙、米酒 1 湯匙、香油 1 茶匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 蔥和薑洗淨切絲，鱈魚洗淨。2. 將鱈魚洗淨，放於深盤中，將川芎、天麻、枸杞和薑、蔥絲鋪在魚上面，再淋上所有調味料和 20cc 的水，入鍋蒸 15 分鐘即可。

**益處：**去頭風、治頭暈頭痛

### 蘋果

**材料** 蘋果 600 公克。



### 晚餐

### 素炒綜合丁

**材料** 甜豆 60 公克、西洋芹 60 公克、素火腿 50 公克、玉米筍 40 公克、枸杞 5 公克、葡萄干 10 公克、鮮香菇 15 公克、沙拉油 1 湯匙、水 20cc。



**調味料** 鹽半茶匙、胡椒粉 1 茶匙。

### 作法

1. 甜豆、西洋芹去葉洗淨切丁、素火腿、玉米筍、鮮香菇洗淨切丁。2. 鍋內放入沙拉油，先下香菇丁、素火腿略爆香，再下其他所有材料，灑上約 20cc 水，翻炒 4-5 分鐘後，加入鹽和胡椒粉拌炒均勻即可。

**益處：**提升抵抗力、明目益氣



### 雞翅芥菜地瓜湯

**材料** 雞翅 100 公克、芥菜 250 公克、地瓜 150 公克、生薑 15 公克、水 1000cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、米酒 2 茶匙。

**作法** 1. 雞翅切段洗淨汆燙去血水，芥菜洗淨切大塊，地瓜去皮切塊，生薑切片。2. 鍋內放水 1000cc，先下雞翅、地瓜煮 15 分鐘，再下芥菜煮 10 分鐘，起鍋前加入鹽調味，最後淋入米酒即可。

**益處：**幫助消化、預防便秘

### 香椿松子腰果飯

**材料** 香椿醬（超市有售）10 公克、松子 20 公克、腰果（壓粗顆粒）15 公克、白米 150 公克、枸杞 5 公克。



**作法** 將米洗淨，加入所有材料，放入電鍋以一般煮飯的方式加水量即可。

**益處：**增加抵抗力、固腎氣

### 桂圓紅棗粥

**材料** 糯米 120 公克、龍眼肉 20 公克、紅棗 30 公克、黑糖 30 公克、水 600cc。

**作法** 1. 糯米洗淨以水浸泡 2 小時，紅棗去籽。2. 糯米、紅棗加入 600cc 水煮至米爛，再加入龍眼肉、黑糖煮 2 分鐘即可。

備註：冷熱食用皆可。

**益處：**暖胃祛寒



### 安心海參燴烤麩

**材料** 海參 200 公克、烤麩 100 公克、香菇 15 公克、8 公克、紅蘿蔔 30 公克、丹參 6 公克、川七 6 公克、浮小麥 6 公克、柏子仁 6 公克、香菜 6 公克、水 300cc、太白粉少許。

**調味料** 蠔油 2 湯匙、糖 1 茶匙、醬油 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 丹參、川七、浮小麥、柏子仁先以水 300cc 煮 15 分鐘後去渣留汁備用。2. 海參洗去肚內泥沙切大塊狀汆燙後備用，香菇、烤麩泡軟，蔥洗淨切段、紅蘿蔔去皮切塊備用。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入蔥段和香菇爆香，再下海參、烤麩、紅蘿蔔、蠔油、糖、醬油和作法 1 之藥汁以小火燴至入味，待收汁時，用少許太白粉勾芡並淋上香油，起鍋後撒上香菜即可。

**益處：**清血消脂、幫助入眠



### 明目紅燒馬鈴薯

**材料** 枸杞子 10 公克、谷精 6 公克、蒙花 6 公克、決明子 5 公克、馬鈴薯 200 公克、紅蘿蔔 30 公克、杏鮑菇 60 公克、香菜 5 公克、沙拉油 1 湯匙、水 300cc。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、醬油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 將谷精、蒙花、決明子先以 300cc 熱開水沖泡 20 分鐘，去渣留汁。2. 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮切塊，杏鮑菇洗淨切塊，香菜洗淨切末。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇略炒後，加入作法 1 之藥汁，再加入蠔油、醬油及糖。4. 燴煮至收汁即可，盛盤後撒上香菜即可。

**益處：**明目護眼、改善眼睛酸澀疲勞



週一

1 人份營養成分

醣類：193 公克	脂肪：55 公克
蛋白質：74 公克	熱量：1593 大卡

4 人份菜單

早餐



美味三明治 + 牛奶

**材料** 吐司 8 片、起司片 4 片、番茄 20 公克、苜蓿芽 20 公克、香蕉 30 公克、沙拉醬 4 茶匙、牛奶 800cc (鮮奶或自泡皆可)。

**作法**  
1. 香蕉去皮切片，番茄洗淨瀝乾切片。2. 取 2 片吐司，先抹上沙拉醬，再將苜蓿芽、起司、香蕉、番茄擺上，上層再用另 1 片吐司夾緊即可。

**益處：**滋腎益氣、促進血液循環

午餐

白飯

**材料** 白飯 300 公克。

**作法** 白米洗淨，入電鍋蒸熟即可。

**益處：**明目護眼、改善眼睛酸澀疲勞

麻香紅鳳菜

**材料** 紅鳳菜 300 公克、老薑 20 公克。

**調味料** 麻油 2 茶匙、糖半茶匙、米酒 1 湯匙。

**作法** 1. 紅鳳菜取葉去粗梗洗淨、老薑去皮切薄片。2. 鍋內放入麻油，待油熱放入薑片，以小火慢慢將薑煸乾，再下紅鳳菜、米酒、糖拌炒熟即可。

**益處：**補血益氣



寧心安神菜心湯

**材料** 浮小麥 10 公克、紅棗 15 公克、百合 10 公克、甘草 3 公克、栗子 20 公克、蘑菇 20 公克、袖珍菇 20 公克、豆包 20 公克、芥菜心 300 公克、香菜 5 公克、水 1000cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 浮小麥和甘草以小紗袋包好，百合、栗子先用水浸泡 1 小時，蘑菇、袖珍菇洗淨備用，菜心去外皮切滾刀塊，香菜洗淨切末。2. 備一湯鍋，內放 1000cc 水，先下作法 1 藥材包和百合、栗子煮 20 分鐘，再將其他所有材料一起放入滾煮 15 分鐘，加入鹽調味，起鍋後淋上少許香油，撒上香菜即可。

**益處：**幫助入眠、改善睡眠品質





### 孝心菜 - 紅燒元氣丸

**材料** 豬絞肉 150 公克、豆腐 40 公克、豌豆 20 公克、芹菜 20 公克、芋頭 20 公克、洋蔥 30 公克、紅椒 20 公克、粉光參 10 公克、香菜 5 公克、太白粉 30 公克。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 1 湯匙、胡椒粉 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 將豌豆、芋頭、洋蔥、紅椒、芹菜處理洗淨切極細丁備用。2. 豆腐置碗中先搗碎，再加入豬絞肉和作法 1 之所有材料和調味料，充份攪拌均勻。3. 將作法 2 搓成丸狀，放盤中蒸 20 分鐘，將蒸後的湯汁倒出以太白粉勾薄芡，再淋在菜肉丸上，再淋少許香油、撒上蔥花即可。

**益處：**補中益氣、適合牙齒不佳的長輩



### 葡萄

**材料**  
葡萄 600 公克。



### 海帶炒干絲

**材料** 海帶絲 100 公克、干絲 80 公克、紅蘿蔔 10 公克、芹菜 20 公克、沙拉油 4 茶匙、紅辣椒 10 公克、水 150cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 1 湯匙。

**作法** 1. 海帶、干絲用開水燙一下，漂冷切段，紅蘿蔔去皮切絲、芹菜去菜切段，辣椒去籽切絲。2. 起油鍋，將海帶、干絲、紅蘿蔔一起下鍋，加入鹽、醬油和 150cc 水燜煮 15 分鐘，再下芹菜、辣椒拌炒 2 分鐘即可起鍋。

**益處：**補充精力、預防骨質疏鬆

### 晚餐

### 綜合穀飯

**材料** 市售綜合穀 200 公克。

**作法**

將綜合穀洗淨浸泡 2 小時，再以煮飯的方式入電鍋煮即可。

**益處：**幫助消化、預防脹氣



### 益智螻蛄南瓜濃湯

**材料** 益智仁 8 公克、桑螻蛄 5 公克、枸杞 5 公克、南瓜 200 公克、蛤蠣 150 公克、太白粉少許、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、黑胡椒粉半茶匙。

**作法** 1. 益智仁、桑螻蛄、蛤蠣先用 300cc 水煮 10 分鐘，將蛤蠣肉取出，留汁去渣備用。2. 南瓜去皮去籽，放電鍋蒸熟後用果汁機加 300 水打成糊狀。3. 將作法 1 和 2 和在一起煮滾，加入調味料鹽和胡椒粉，再有一點太白粉勾薄芡，撒入枸杞即可。

**益處：**補腎益氣、改善頻尿





### 腐皮蔬菜捲

**材料** 腐皮二張、麵粉 10 公克、沙拉油 1 湯匙、豆芽菜 80 公克、萘菜 20 公克、黑木耳 30 公克、紅蘿蔔 20 公克、小黃瓜 20 公克、蒜頭 10 公克。

**調味料** 醬油膏 1 湯匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 豆芽菜去頭尾，萘菜洗淨切段，黑木耳、小黃瓜洗淨切絲，紅蘿蔔去皮切絲。2. 將豆芽菜、萘菜、黑木耳、紅蘿蔔用開水汆燙 3 分鐘，瀝乾水分備用。3. 麵粉調成糊狀備用，蒜頭去皮切泥和油膏、糖拌勻。4. 將腐皮一切為二，將豆芽菜、萘菜、黑木耳、紅蘿蔔、小黃瓜取適量捲起來，用麵粉泥封口。5. 鍋內放入沙拉油、待油熱將腐皮捲放入煎至皮金黃，再淋上蒜泥油膏醬即可。

**益處：**增進食欲



### 健骨海苔魚肉捲

**材料** 鯛魚肉 150 公克、海苔片 5 公克、龜鹿二仙膠 15 公克、枸杞 3 公克、蔥 5 公克、水 150cc。

**調味料** 米酒 1 湯匙、香油少許、鹽半茶匙。

**作法** 1. 鯛魚洗淨切條狀，用米酒、鹽醃 15 分鐘後用海苔捲起來。2. 蔥洗淨切丁，二仙膠用熱開水 150cc 燉 15 分鐘使其化開。3. 將化開的二仙膠淋於作法 1 之魚肉捲上，撒上枸杞，蒸 10 分鐘，起鍋後撒上蔥花，淋少許香油即可。

**益處：**強筋健骨、補充鈣質

### 山楂洛神花寒天凍

**材料** 山楂 15 公克、洛神花 15 公克、甘草 3 公克、寒天粉 15 公克水、400cc。

**作法** 1. 將山楂、洛神花、甘草加水 400cc 煮 15 分鐘後取汁去渣。2. 將作法 1 之藥汁入寒天粉拌勻至溶化倒入喜愛的模型中，待涼後放入冰箱即可食用。

**益處：**清脂去油膩

### 扁魚白菜滷

**材料** 扁魚 20 公克、大白菜 500 公克、香菇 10 公克、金針菇 20 公克、蝦米 10 公克、豆皮 15 公克、紅蘿蔔 20 公克、香菜 10 公克、沙拉油 4 茶匙、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 2 茶匙。

**作法** 1. 香菇泡軟切塊，紅蘿蔔去皮切片，香菜洗淨切末，大白菜洗淨切大塊狀，蝦米、扁魚切碎洗淨。2. 鍋內放入沙拉油，將蝦米、扁魚、香菇下鍋爆香，再下大白菜、豆皮、紅蘿蔔拌炒，加入鹽、醬油調味，再加入 300cc 水，以中火燉到熟爛起鍋，撒上香菜即可。

**益處：**利尿通便、清熱解毒

週三

1 人份營養成分

醣類：189 公克	脂肪：79 公克
蛋白質：64 公克	熱量：1618 大卡

4 人份菜單

早餐

雜糧饅頭、豆漿

**材料** 市售饅頭 200 公克、豆漿 800cc。

午餐

炒米粉

**材料** 米粉 150 公克、素肉絲 15 公克、沙拉油 2 湯匙、香菇 8 公克、高麗菜 150 公克、紅蘿蔔 20 公克、萘菜 20 公克、水 500cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、醬油 1 湯匙、胡椒粉 2 茶匙。

作法

1. 米粉以水泡軟，香菇泡軟切絲，高麗菜、紅蘿蔔洗淨切絲，萘菜洗淨切段。2. 起油鍋，先下香菇爆香，再下素肉絲、紅蘿蔔、高麗菜拌炒，加入鹽、醬油、胡椒粉和 500cc 水炒 3 分鐘，將米粉放入炒至將收汁時，最後放入萘菜炒勻即可。

起司洋蔥炒蛋

**材料** 起司 10 公克、洋蔥 150 公克、蛋 120 公克 (2 粒)、青蔥 10 公克、沙拉油 4 茶匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、糖 1 茶匙。

作法

1. 將起司弄碎和蛋打在一起。2. 洋蔥洗淨切粗絲狀，蔥洗淨切段。3. 起油鍋，先下蛋液煎至七分熟，盛放盤內，餘油下蔥段爆香，再下洋蔥、鹽、糖和水 50cc 燜炒熟，最後將蛋放入拌炒均勻即可。

**益處：** 健骨去脂、促進消化



蒜苗炒蘑菇

**材料** 蒜苗 100 公克、蘑菇 150 公克、紅蘿蔔 30 公克、沙拉油 1 湯匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

作法

1. 蒜苗去頭及部份葉片洗淨斜切片，蘑菇洗淨切片，紅蘿蔔去皮切片。2. 起油鍋，先下蘑菇略炒，再下紅蘿蔔、蒜苗、鹽及 50cc 水翻炒至熟即可。

**益處：** 提升免疫力、預防流感





### 潤肌膠原湯

**材料** 雞腳 100 公克、牛蒡 80 公克、蘋果 60 公克、水梨 60 公克、番茄 60 公克、白芩 10 公克、白木耳 10 公克、玉竹 10 公克、水 1200cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 雞腳洗淨切成二段，牛蒡去皮切段，蘋果、番茄、水梨不用去皮洗淨切塊，白芩、白木耳、玉竹洗淨備用。2. 將所有材料一起下鍋煮水約 1200cc，水滾後轉小火燉煮 40 分鐘，起鍋前加少許鹽即可。

**益處：**美白肌膚、增強肌膚彈性

### 蠔油芥蘭菜

**材料** 芥蘭菜 300 公克、白芝麻 5 公克、開水 10cc。

**調味料** 蠔油 1 湯匙、糖 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法** 1. 芥蘭菜去粗枝葉洗淨後下鍋燙熟，以冷開水泡冷，擺放於盤中。2. 將所有調味料混在一起攪拌均勻。3. 將調味料淋於芥蘭菜上，再撒上白芝麻即可。

**益處：**增強體力



### 葡萄

**材料**  
葡萄 600 公克。



### 晚餐

### 燕麥薏仁糙米飯

**材料** 燕麥 30 公克、薏仁 30 公克、糙米 150 公克。

#### 作法

1. 將材料一起洗淨，以溫水浸泡 2 小時，再以煮飯的方式下電鍋煮即可。



**益處：**清血祛脂、幫助消化

### 雙冬燴栗子

**材料** 冬菇 50 公克、冬筍 250 公克、栗子 50 公克、黑棗 20 公克、香菜 5 公克、沙拉油 2 湯匙、水 200cc。

**調味料** 醬油膏 1 湯匙、糖 1 茶匙、米酒 1 湯匙。

**作法** 1. 冬筍去殼及粗纖維，先煮熟再切滾刀塊，冬菇、栗子泡軟備用。2. 鍋內放入沙拉油，先下冬菇以小火爆香，再將冬筍、栗子、黑棗和所有調味料加水 200cc 以大火煮滾，再以小火煮至收汁，起鍋撒上香菜即可。

**益處：**強化骨質、促進消化、抗衰老





### 羊肉補血湯

**材料** 羊肉 200 公克、當歸 5 公克、川芎 5 公克、枸杞 6 公克、大棗 30 公克、桂皮 6 公克、老薑 20 公克、熟地 8 公克、麻油 1 湯匙、水 700cc。

**調味料** 米酒 300cc。

#### 作法

1. 羊肉洗淨切塊，汆燙去血水，老薑洗淨切片。2. 鍋內放入麻油、下薑片，以中火爆炒老薑，再下羊肉炒 10 分鐘。3. 將羊肉和所有材料和酒再加水 700cc 大火煮滾後，改小火燉煮 1 小時即可。

**益處：**祛寒補血、增強體力



### 清炒青江菜

**材料** 青江菜 300 公克、沙拉油 1 湯匙、蒜頭 10 公克。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 青江菜洗淨切段，蒜頭去皮搗碎。2. 起油鍋，放入蒜末爆香，再下青江菜、鹽炒熟即可。



### 黑胡椒素炒五色

**材料** 甜豆 60 公克、泡好的黑木耳 40 公克、蒟蒻片 80 公克、紅蘿蔔 20 公克、麵筋 10 公克、沙拉油 1 湯匙、水 100cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、黑胡椒 2 茶匙。

#### 作法

1. 甜豆去纖維洗淨先汆燙漂冷，黑木耳洗淨切條狀，紅蘿蔔去皮切長方型片狀。2. 鍋內放入沙拉油，將所有材料放入，加入水 100cc 燜煮至收汁狀，再加入鹽和黑胡椒粉拌炒均勻即可。

**益處：**潤肌悅顏

### 核桃木瓜奶露

**材料** 生核桃 60 公克、木瓜 100 公克、鮮奶 700cc。

#### 作法

1. 生核桃洗淨，煮熟備用，木瓜去皮去籽備用。2. 將所有材料放入果汁機打散即可，喜甜味者，可適量加一點糖或蜂蜜。

**益處：**滋補養顏



週四

1 人份營養成分

醣類：221 公克	脂肪：85 公克
蛋白質：73 公克	熱量：1830 大卡

4 人份菜單

早餐

清粥小菜

**材料** 米 100 公克、醃小黃瓜 150 公克、菜脯 30 公克、雞蛋 100 公克、蒜頭 30 公克、小白菜 150 公克、沙拉油 1 湯匙。



**調味料** 鹽 2 茶匙、香油 1 茶匙、醬油 1 茶匙、黑醋 1 茶匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 米洗淨，煮成稀飯。2. 小黃瓜洗淨切輪狀，以 1 匙鹽醃 30 分鐘，用開水沖洗一下，再下香油、醬油、黑醋、糖、蒜末拌勻即可。3. 菜脯洗淨切細丁和雞蛋拌勻煎至兩面金黃即可。4. 小白菜洗淨切段，熱油鍋，下蒜末爆香炒熟即可。

午餐

高麗菜蓮子飯

**材料** 白米 120 公克、新鮮蓮子 30 公克、高麗菜 120 公克、豆皮 30 公克、香菇 20 公克、蔥 10 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、味醂 1 茶匙。

**作法** 1. 蓮子和白米洗淨泡 20 分鐘，高麗菜洗淨切絲，豆皮切絲，香菇泡軟切絲，蔥洗淨切段，蒜去外膜切片。2. 鍋內放入沙拉油，先下蒜片、香菇爆香，再下蔥段、高麗菜、豆皮炒軟，最後將米和蓮子、鹽、味醂一起炒均勻後，盛入電鍋，依煮飯的方式煮即可。

**益處：**調整腸胃功能

沙茶白菜什錦湯

**材料** 大白菜 250 公克、金針菇 20 公克、珍珠菇 20 公克、金針乾 8 公克、豆皮 15 公克、玉米 50 公克、凍豆腐 15 公克、番茄 50 公克、蔥 10 公克、沙拉油 1 茶匙、茼蒿菜 100 公克、水 700cc。

**調味料** 沙茶醬 1 湯匙、鹽 1 茶匙、醬油 1 茶匙。

**作法** 1. 金針乾、豆皮泡軟，大白菜、番茄、玉米、蔥洗淨切塊，茼蒿、金針菇、珍珠菇都洗淨備用。2. 熱油鍋，下蔥段爆香，再下大白菜、沙茶醬炒約 5 分鐘，盛起於湯鍋中，將茼蒿菜除外所有材料加水 700cc 燜煮 20 分鐘，起鍋前加入鹽調味，最後放入茼蒿菜煮 1 分鐘即可。

**益處：**增強腦部功能、清心滋潤

麻油松阪豬

**材料** 松阪豬肉 150 公克、鮮淮藥 100 公克、川七葉 30 公克、枸杞 10 公克、老薑 20 公克、水 150cc。

**調味料** 米酒 100cc、糖 2 茶匙、麻油 1 湯匙。

**作法** 1. 老薑洗淨切薄片，山藥去皮切片狀，川七葉洗淨，松阪肉洗淨切薄片備用。2. 鍋內放入麻油下薑片，用中火爆炒至薑片有皺紋狀，再下松阪肉、山藥炒勻，加入米酒，再加入水 150cc 燜 10 分鐘，起鍋前放入糖、枸杞、川七葉拌炒 1 分鐘即可。

備註：若不吃麻油者，可用茶油或沙拉油。

**益處：**健脾、暖胃增加抵抗力





## 二冬橙汁蘋果炒花椰菜

**材料** 天門冬 10 公克、麥門冬 10 公克、柳橙 50 公克、蘋果 70 公克、花椰菜 200 公克、沙拉油 1 茶匙、太白粉少許。

**調味料** 鹽 1 茶匙、糖半茶匙。

### 作法

1. 天門冬、麥門冬用 100cc 熱開水泡 15 分鐘留汁去渣，柳橙壓汁去渣備用。2. 蘋果去皮切片，先用薄鹽水浸泡。花椰菜去粗纖維後充份浸泡洗淨備用。3. 鍋內放入沙拉油，先下花椰菜和鹽、糖、麥門冬和天門冬之湯汁燜煮 5 分鐘，再下蘋果和柳橙汁炒 2 分鐘，最後用太白粉水勾芡，起鍋後淋上少許香油即可。

**益處：**潤燥生津、改善咽乾口乾



## 葡萄

**材料** 葡萄 600 公克。

## 涼拌海蜆皮

**材料** 乾海蜆皮絲 150 公克、大頭菜 100 公克、紅辣椒 10 公克、嫩薑 20 公克。

**調味料** 白醋 2 茶匙、糖 1 茶匙、鹽 1 茶匙、香油適量。

**作法** 1. 海蜆皮先用冷水徹底沖洗去過多的鹽份。再用一鍋約 80 度的熱水，將海蜆皮絲放入，讓海蜆皮絲微捲，再用冷開水浸泡 20 分鐘瀝乾備用。2. 大頭菜切細絲，用少許鹽醃 20 分鐘再以冷開水洗去鹽份瀝乾，紅辣椒、嫩薑切細絲。3. 將所有材料、調味料充份拌勻，先放冰箱 2 小時再食用，味道更佳。

**益處：**改善血管功能、預防動脈硬化

## 晚餐

## 地瓜糙米飯

**材料** 地瓜 150 公克、糙米 150 公克。

**作法** 地瓜去皮切小滾刀塊，糙米洗淨以溫水浸泡 2 小時後，加入地瓜一起放入電鍋煮即可。

**益處：**幫助消化、預防便秘

## 寧神益智虱目魚肚湯

**材料** 虱目魚肚 150 公克、豆腐 50 公克、遠志 5 公克、石菖蒲 5 公克、柏子仁 5 公克、川芎 3 公克、生薑 10 公克、枸杞 3 公克、水 800cc。

**調味料** 香油少許、鹽半茶匙。

**作法** 1. 遠志、石菖蒲、柏子仁用小紗袋包好，豆腐切小方塊狀。2. 鍋內放入 800cc 水，將作法 1 料和川芎先煮 15 分鐘，再下虱目魚肚、生薑煮 3 分鐘，最後加入枸杞、鹽，淋上香油即可。

**益處：**安神助眠、減壓抗憂鬱

### 紅燒豆瓣芥菜梗

**材料** 芥菜梗 300 公克、柳松菇 30 公克、沙拉油 1 茶匙、蒜頭 20 公克、水 300cc。

**調味料** 豆瓣醬 1 湯匙、醬油膏 1 茶匙、糖 1 茶匙。

**作法** 1. 芥菜梗洗淨切塊狀，柳松菇洗淨，蒜頭去皮不用切。2. 鍋內放入沙拉油，下蒜頭以中小火將蒜頭慢慢炒至金黃色，再下豆瓣醬、醬油膏、糖炒香，放入芥菜梗、柳松菇，同時放入 300cc 的水，用中火慢慢煮至收汁即可。

**益處：**消除疲勞、活化腦力



### 胡麻三絲牛蒡

**材料** 牛蒡 150 公克、芹菜 50 公克、黑木耳 30 公克、黑芝麻 15 公克、決明子 5 公克、玫瑰花 10 公克、枸杞 3 公克、沙拉油 1 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、香油少許。

**作法** 1. 黑芝麻、決明子、玫瑰花先用 200cc 熱開水浸泡 20 分鐘去渣留汁備用。2. 牛蒡去皮切細絲，先浸泡於鹽水中，芹菜去葉切段，黑木耳洗淨切絲備用。3. 鍋內放入沙拉油，將牛蒡、黑木耳和作法 1 之藥汁、鹽加入燜煮 10 分鐘，再放芹菜炒 2 分鐘，起鍋前淋上少許香油撒入枸杞即可。

**益處：**潤腸通便

### 龍眼芝麻糊

**材料** 市售芝麻粉 100 公克、龍眼肉 20 公克、鮮奶 300cc、糖 20 公克、玉米粉少許、水 300cc。

**作法**

將鮮奶加 300cc 水，再放入芝麻粉、糖煮滾後加入龍眼肉，並加少許玉米粉勾薄芡，使其成糊狀即可。

**益處：**補血黑髮



### 韭菜花炒麵腸

**材料** 韭菜花 150 公克、麵腸 100 公克、紅蘿蔔 20 公克、沙拉油 1 湯匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、白胡椒粉半茶匙。

**作法**

1. 韭菜花去粗梗部份洗淨切段，麵腸洗淨斜切薄片，紅蘿蔔去皮切片。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入麵腸煎一下，再下韭菜花、紅蘿蔔、鹽、胡椒粉，並加入 50cc 水拌炒至熟即可。

**益處：**滋補肝腎、溫暖腸胃





週五

1 人份營養成分

糖類：211 公克	脂肪：62 公克
蛋白質：73 公克	熱量：1653 大卡

4 人份菜單

早餐

### 元氣蛋餅 + 牛奶

**材料** 黃芪 10 公克、黨參 6 公克、靈芝 6 公克、枸杞 5 公克、雞蛋 50 公克、麵粉 80 公克、蘆筍 30 公克、沙拉油 1 湯匙、水 300cc。



**調味料** 鹽 1 茶匙、黑胡椒粉 1 茶匙。

**作法** 1. 黃芪、黨參、靈芝先以 300cc 開水浸泡 20 分鐘，去渣留汁放冷備用。2. 蘆筍洗淨切丁。3. 將麵粉、雞蛋、枸杞、調味料和作法 1 之藥汁拌勻成糊狀。4. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入作法 3 之麵糊煎熟即可。

**益處：**調養肝脾、增強免疫功能

午餐

### 五彩明目飯

**材料** 白米 120 公克、南瓜仁 10 公克、蒜香花生仁 10 公克、玉米粒 20 公克、枸杞 10 公克、青豆仁 20 公克、黑豆 20 公克。

**作法**

將白米洗淨，加入其他所有材料，依煮飯的方式放入電鍋煮熟即可。

**益處：**滋腎明目

### 補血麻油雞湯

**材料** 雞肉 400 公克、老薑 30 公克、當歸 4 公克、黑棗 30 公克、川芎 5 公克、水 500cc。

**調味料** 黑麻油 1 湯匙、糖 1 茶匙、米酒 300cc。

**作法**

1. 雞肉洗淨切塊，老薑洗淨去皮切片。2. 鍋內放入黑麻油，先下薑片用中小火爆至薑片有皺紋狀，再下雞肉翻炒 8 分鐘，將當歸、川芎、黑棗放入，再將米酒嗆下，再加入 500cc 水和糖，煮 20 分鐘即可。



**益處：**補血益氣、祛寒、改善四肢冰冷

### 柚香金沙豆腐

**材料** 柚子肉 30 公克、鹹蛋黃 15 公克、豆腐 150 公克、蔥 10 公克、沙拉油 1 湯匙、香油少許。

**作法**

1. 柚子肉剝成小塊狀，豆腐洗淨切方塊狀，蔥洗淨切末。2. 鍋內放入沙拉油，待油熱將豆腐煎成金黃色後先撈起，餘油改小火將鹹蛋黃壓碎炒成泥狀，再將豆腐、柚子肉下鍋拌勻，起鍋前撒入蔥花、淋上香油即可。

**益處：**潤膚澤肌、提升雌激素



## 健胃祛寒關東煮

**材料** 白朮 6 公克、黨參 8 公克、當歸 3 公克、附子 3 公克、南薑 3 公克、蘿蔔 80 公克、玉米 60 公克、豬血糕 40 公克、山藥 50 公克、油豆腐 30 公克、水 600cc。

**調味料** 白芝麻少許、甜辣醬 1 湯匙、米酒 1 茶匙。

**作法** 1. 將白朮、黨參、當歸、附子、南薑加米酒和水 600cc 熬煮 20 分鐘後去渣留汁。2. 山藥、蘿蔔去皮切大塊，玉米去外皮、豬血糕、油豆腐洗淨。3. 將蘿蔔、豬血糕、油豆腐先放入作法 1 之湯汁煮至蘿蔔熟爛，再下山藥、茭白筍煮 5 分鐘。4. 將煮好的食材撈起置盤中，切成可入口的小塊狀，淋上甜辣醬、撒上白芝麻即可。

**益處：**健胃禦寒



## 活血紫茄蒸玉腿

**材料** 丹參 3 公克、川芎 2 公克、川七 2 公克、白芷 2 公克、枸杞 3 公克、茄子 150 公克、茭白筍 150 公克、香菜 5 公克、水 200cc。

**調味料** 太白粉少許、香油少許、鹽半茶匙。

**作法** 1. 茄子洗淨一切為二，再切片狀，再以熱開水汆燙一下，泡入冷水中撈起瀝乾備用，茭白筍切段備用。2. 丹參、川芎、川七、白芷用 200cc 開水沖泡 20 分鐘去渣留汁備用。3. 將茭白筍段用茄子捲起來，放入盤中，蒸 5 分鐘。4. 將作法 2 之藥汁煮滾，加入鹽、枸杞用太白粉勾薄芡，淋於作法 3 之茄捲上，再淋上香油，撒上香菜即可。

**益處：**活血醒腦

## 香蕉

**材料** 香蕉 600 公克。



## 晚餐

## 白飯

**材料** 白米 150 公克。

**作法**

白米洗淨放電鍋煮熟即可。



## 魷仔魚紫菜魚板味噌湯

**材料** 魷仔魚 50 公克、紫菜 10 公克、魚板 30 公克、味噌 20 公克、蔥 10 公克、水 800cc。

**調味料** 米酒 1 茶匙、糖 1 茶匙、香油少許。

**作法**

1. 魷仔魚、紫菜洗淨瀝乾，魚板切細條狀，蔥洗淨切丁，味噌用熱水充份化開。2. 用水 800cc 煮滾後將魷仔魚、紫菜、魚板放入，煮滾後下味噌、米酒、糖起鍋後撒上蔥花，淋上香油即可。

**益處：**強化筋骨、補充鈣質

### 開陽高麗菜

**材料** 蝦米仁 15 公克、高麗菜 200 公克、蔥 15 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

#### 作法

1. 蝦米洗淨、略泡（泡後的水不須倒掉），高麗菜洗淨剝塊狀，蔥洗淨切段。2. 鍋內放入沙拉油，下蝦米、蔥段爆香，再下高麗菜、並將泡蝦米的水倒入，加入鹽拌炒熟即可。



### 桔汁韭黃炒粉絲

**材料** 橘子 30 公克、韭黃 200 公克、粉絲 40 公克、紅蘿蔔 15 公克、黑木耳 15 公克、沙拉油 1 湯匙、芹菜 10 公克、水 150cc。

**調味料** 鹽半茶匙。

**作法** 1. 橘子去皮壓汁，韭黃、黑木耳、芹菜洗淨切絲，紅蘿蔔去皮切絲，粉絲泡軟備用。2. 起油鍋，下紅蘿蔔、黑木耳、韭黃加鹽炒軟後加入水 150cc，再下冬粉炒至將收汁時，倒入橘子汁和芹菜拌炒均勻即可。

**益處：**滋陰補氣、改善膚質



### 健胃什菇燴菜心

**材料** 鮮山藥 20 公克、鮮蓮子 15 公克、草菇 15 公克、磨菇 15 公克、珍珠菇 15 公克、鮮香菇 10 公克、芥菜心 250 公克、紅蘿蔔 20 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 湯匙、水 150cc。

**調味料** 蠔油 2 湯匙、糖 1 湯匙、黑胡椒 1 茶匙。

#### 作法

1. 山藥、芥菜心、紅蘿蔔去皮切塊狀，蓮子、草菇、珍珠菇、香菇均洗淨備用。2. 鍋內放沙拉油，下蒜頭爆香，再將所有材料和調味料一起加入，並加入水 150cc，待水滾後以中小火燜煮至收汁即可。

**益處：**健脾益胃、增加抵抗力

### 薑汁珍珠黑豆花

**材料** 市售黑豆花 80 公克、粉圓 50 公克、果糖 10cc、薑汁 30cc。



週六

1 人份營養成分

醣類：202 公克	脂肪：63 公克
蛋白質：66 公克	熱量：1554 大卡

4 人份菜單

早餐

雜糧麵包 + 優酪乳

**材料** 市售雜糧麵包 240 公克、市售優酪乳 800cc。

**益處：**促進消化

元氣蛋餅 + 牛奶

**材料** 黃芪 10 公克、黨參 6 公克、靈芝 6 公克、枸杞 5 公克、雞蛋 50 公克、麵粉 80 公克、蘆筍 30 公克、沙拉油 1 湯匙、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、黑胡椒粉 1 茶匙。

**作法** 1. 黃芪、黨參、靈芝先以 300cc 開水浸泡 20 分鐘，去渣留汁放冷備用。2. 蘆筍洗淨切丁。3. 將麵粉、雞蛋、枸杞、調味料和作法 1 之藥汁拌勻成糊狀。4. 鍋內放入沙拉油，待油熱放入作法 3 之麵糊煎熟即可。

**益處：**調養肝脾、增強免疫功能

午餐

紅麴薏仁飯

**材料** 薏仁 30 公克、紅麴醬 20 公克、白米 120 公克。

**作法** 1. 薏仁洗淨浸泡 2 小時。(可用熱水浸泡) 2. 白米洗淨和泡好的薏仁和紅麴醬一起拌勻，以煮飯的方式放入電鍋煮即可。

**益處：**促進代謝、降血脂

祛寒健胃羊肉湯

**材料** 羊肉 200 公克、白蘿蔔 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、杜仲 10 公克、狗脊 6 公克、桂皮 3 公克、枸杞 8 公克、大棗 15 公克、水 1000cc、香菜少許。

**調味料** 米酒 1 湯匙、鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 羊肉切塊汆燙後洗淨備用，紅、白蘿蔔去皮切塊，香菜洗淨切末。2. 將杜仲、狗脊、桂皮用小紗袋包好，和羊肉、紅白蘿蔔、大棗一起放入鍋，加水 1000cc，燜煮至熟爛，再加入枸杞、米酒滾 2 分鐘，起鍋前撒上香菜即可。

**益處：**強筋健胃、祛寒暖身



雙筍拌鹹蛋

**材料** 筍白筍 200 公克、玉米筍 100 公克、鹹蛋 1 粒。

**調味料** 香油少許。

**作法** 1. 筍白筍和玉米筍去外殼洗淨切滾刀塊後燙熟，再以冷開水漂冷瀝乾。2. 鹹蛋去殼後切細末。3. 將作法 1 和作法 2 攪拌均勻，置盤中淋上香油即可。

**益處：**清熱利尿





### 安神青江梗彩椒炒蘋果

**材料** 青江菜 200 公克、黃椒 30 公克、紅椒 30 公克、蘋果 30 公克、浮小麥 10 公克、大棗 15 公克、甘草 3 公克、沙拉油 2 茶匙、水 150cc、太白粉 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 青江菜去青菜留梗洗淨切塊，黃、紅椒去籽洗淨切塊，蘋果去皮切塊，紅棗對切 2 半去籽。2. 浮小麥、甘草用 150cc 開水沖泡約 10 分鐘，去渣留汁備用。3. 鍋內放入沙拉油，待油熱後將作法 1 之所有材料一起下鍋，再將作法 2 之藥汁一併放入，加入一茶匙鹽，燜炒 3 分鐘後用太白粉水勾薄芡後即可。

**益處：**安神助眠

晚餐

### 羅漢高麗菜煮麵筋

**材料**

高麗菜 300 公克、麵筋 40 公克、香菜 10 公克。

**調味料** 素蠔油 1 湯匙，醬油 1 湯匙、香油少許。

**作法** 1. 將高麗菜連心一起切成半月型，半粒切成三等份洗淨，香菜洗淨切粗末。2. 鍋內放入高麗菜、麵筋，加入蠔油、醬油，再加入水至淹過材料，開大火，待滾後轉中火煮 20 分鐘，至高麗菜變柔嫩，盛盤淋上香油，撒下香菜即可。

**益處：**強化體內環保



### 橘子

**材料**

橘子 600 公克。



### 白飯

**材料** 白米 150 公克。

**作法**

將白米洗淨略泡 10 分鐘，入電鍋煮即可。



### 首烏黑豆瑤柱山藥湯

**材料** 何首烏 15 公克、黑豆 20 公克、乾瑤柱 (干貝) 50 公克、山藥 300 公克、紅棗 30 公克、水 1000cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙，米酒 1 湯匙。

**作法** 1. 將何首烏、黑豆、瑤柱、紅棗洗淨，山藥去皮切塊。2. 鍋內放入何首烏、黑豆、瑤柱、紅棗，加水 1000cc 煮 30 分鐘，再下山藥煮 8 分鐘，起鍋前加入鹽、淋入米酒即可。

**益處：**滋胃益氣、預防白髮產生

### 四君小里肌併地瓜

**材料** 黨參 8 公克、茯苓 8 公克、白朮 8 公克、甘草 3 公克、黑胡椒粒 8 公克、小里肌 180 公克、地瓜 200 公克、白芝麻 2 公克、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、米酒 1 湯匙。

**作法** 1. 黨參、茯苓、白朮甘草、黑胡椒粒先用水 300cc 浸泡 30 分鐘，地瓜去皮切成輪片狀（約 0.5 公分厚）。2. 將小里肌放入藥汁中，放入電鍋，再用層架將地瓜放於上面，外鍋放一杯水蒸熟。3. 將地瓜排放於盤底，里肌肉切片置於上撒上白芝麻即可。

**益處：**健脾益胃、幫助消化

### 芹菜炒雙菇

**材料** 芹菜 150 公克、草菇 50 公克、珍珠菇 50 公克、紅蘿蔔 10 公克、沙拉油 2 茶匙、水 50cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 芹菜去葉洗淨切段，草菇、珍珠菇洗淨，紅蘿蔔去皮切絲。2. 起油鍋，將草菇、珍珠菇先下鍋炒 3 分鐘，再將芹菜、紅蘿蔔絲下鍋，加入鹽，淋下 50cc 水，炒約 3 分鐘即可。

**益處：**促進代謝、提高身體免疫力



### 蒜香菠菜

**材料** 青蒜 30 公克、菠菜 300 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、米酒 1 湯匙。

**作法**

1. 青蒜去粗葉洗淨斜切成片，菠菜洗淨切段。2. 起油鍋，先下蒜白部份爆炒一下，再下蒜青部份和菠菜，撒上鹽、少許水炒熟，起油鍋前淋上 1 湯匙米酒即可。

**益處：**補血益氣



### 薏仁龍眼粥

**材料** 薏仁 60 公克、龍眼肉 30 公克。

**作法**

薏仁洗淨用熱水浸泡 2 小時，下鍋煮爛，起鍋前放入龍眼肉拌勻即可。

**益處：**補氣去濕



週日

1 人份營養成分

醣類：205 公克 脂肪：53 公克  
蛋白質：65 公克 熱量：1539 大卡

4 人份菜單

早餐

### 魷仔魚燕麥粥

**材料** 魷仔魚 30 公克、燕麥 100 公克、玉米粒 10 公克、青豆仁 10 公克、芹菜末少許、水 800cc。

**作法**

將燕麥、玉米粒、青豆仁加 800cc 水煮滾 2 分鐘，再加入魷仔魚煮 1 分鐘，熄火撒入少許芹菜末即可。

**益處：**補充鈣質、清血益氣



午餐

### 山藥芋頭飯

**材料** 白米 120 公克、山藥 40 公克、芋頭 40 公克、水 2 杯。

**作法** 1. 白米洗淨、山藥、芋頭去皮洗淨切丁。2. 將作法 1 之材料放在一起，加水 2 杯，放水電鍋煮即可。

**益處：**改善脾胃功能



### 素燒烤麩

**材料** 枸杞 6 公克、草決明 6 公克、蒙花 6 公克、甜豆 30 公克、紅蘿蔔 20 公克、烤麩 120 公克、黑木耳 15 公克、沙拉油 2 茶匙、水 200cc。

**調味料** 素蠔油 1 湯匙、醬油 1 湯匙、糖 1 茶匙。

**作法**

1. 草決明、蒙花先用開水 200cc 浸泡 10 分鐘後去渣留汁備用。2. 甜豆去頭尾洗淨，黑木耳泡軟切塊，紅蘿蔔去皮切片，烤麩洗淨。3. 起油鍋，放入烤麩、紅蘿蔔、黑木耳和作法 1 之藥汁燜煮至將收汁，再下甜豆、枸杞子炒 3 分鐘即可。

**益處：**明目護眼

### 參貝雪梨牛蛙湯

**材料** 花旗參 10 公克、川貝 10 公克、雪梨 150 公克、牛蛙 150 公克、蔥 10 公克、水 800cc。

**調味料** 香油少許、米酒 1 茶匙。

**作法**

1. 牛蛙洗淨切塊（市場有處理好的），用熱開水汆燙一下。2. 花旗參、川貝、雪梨加水 800cc 煮 20 分鐘，加入牛蛙煮 5 分鐘，起鍋前放入米酒，淋上香油，撒入蔥花即可。

**益處：**保護氣管、潤肺止咳



## 開陽小白菜

**材料** 蝦米 10 公克、小白菜 300 公克、蒜頭 10 公克、沙拉油 1 湯匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 蝦米洗淨切末，蒜頭洗淨去皮拍碎，小白菜洗淨切段。2. 起油鍋，下蒜末爆香，再下蝦米末炒一下，再倒入小白菜、鹽巴一起炒熟即可。

**益處：**清熱解毒



## 麻香紅鳳菜

**材料**

紅鳳菜 300 公克、麻油 30 公克、老薑 30 公克。

**調味料** 米酒 1 湯匙。

**作法** 1. 紅鳳菜去粗梗留葉洗淨瀝乾，老薑洗淨去皮切薄片。2. 鍋內放入麻油、老薑片，用中火爆炒至薑片萎縮，再改大火放入紅鳳菜，淋入米酒炒熟即可。

**益處：**祛寒補血

## 木瓜

**材料** 木瓜 600 公克。



## 晚餐

### 什錦炒麵

**材料** 香菇 10 公克、紅蘿蔔 15 公克、萵菜 30 公克、蝦米 10 公克、黑木耳 10 公克、高麗菜 100 公克、豆包 20 公克、油麵 300 公克、沙拉油 4 茶匙、水 300cc。



**調味料** 醬油 1 湯匙、胡椒粉 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

**作法** 1. 香菇、黑木耳泡軟切絲，萵菜洗淨切段，紅蘿蔔去皮切絲，高麗菜、豆包洗淨切絲，蝦米洗淨。2. 鍋內放入沙拉油，先下香菇、蝦米爆炒至香氣出來，再下胡椒粉、紅蘿蔔、豆包、高麗菜炒至菜軟，加入 300cc 水和鹽、醬油，再下油麵，燜煮至將收汁，放入萵菜拌勻即可起鍋。

### 天麻堅果紅白蘿蔔湯

**材料** 天麻 10 公克、生核桃 20 公克、生腰果 20 公克、栗子 20 公克、紅棗 30 公克、紅蘿蔔 100 公克、白蘿蔔 250 公克、水 1000cc。

**作法** 將所有材料洗淨，紅、白蘿蔔去皮切塊，一起加水 1000cc 煮 40 分鐘，不需任何調味料，即湯鮮味美。

**益處：**補腦益腎





### 乾煎鱈魚

**材料** 鱈魚 200 公克、沙拉油 2 茶匙。

**調味料** 米酒 1 茶匙、鹽 1 茶匙、胡椒粉 1 茶匙。

**作法** 1. 鱈魚洗淨瀝乾，將米酒和鹽抹兩面醃 10 分鐘。2. 起油鍋，待油熱將魚放入煎至兩面金黃，再撒上胡椒粉即可。

**益處：**補充鈣質

### 起司二地燜南瓜

**材料** 起司絲 40 公克、熟地黃 5 公克、生地黃 5 公克、南瓜 250 公克、沙拉油 2 茶匙、水 300cc。

**調味料** 鹽 1 茶匙、鮮奶 2 湯匙。

**作法** 1. 南瓜洗淨切塊。2. 起油鍋待油熱，放入南瓜、熟地黃、生地黃、鹽、鮮奶和 300cc 的水，燜煮至熟，待將收汁時再撒入起司絲，用小火慢慢燜至起司溶化即可。

**益處：**補血益氣



### 薑絲地瓜葉

**材料**

地瓜葉 300 公克、薑 30 公克、沙拉油 4 茶匙。

**調味料** 鹽 1 茶匙、米酒 1 茶匙、香油 1 茶匙。

**作法**

1. 地瓜葉去粗葉洗淨，薑去皮洗淨切絲。2. 鍋內放入沙拉油，油熱後下薑絲爆香，再下地瓜葉、鹽巴，淋上米酒炒熟，起鍋前淋上香油即可。

**益處：**清暢排毒

### 五色豆湯

**材料** 黑豆 15 公克、黃豆 30 公克、綠豆 40 公克、紅豆 40 公克、蓮子 30 公克、陳皮 5 公克、水 1000cc。

**調味料** 糖 50 公克。

**作法** 將所有材料洗淨用熱水浸泡 2 小時，加水 1000cc 下鍋煮至熟爛，再加入糖即可。

**益處：**強化五臟功能



## 多運動 多健康

國家衛生研究院以兩年半時間追蹤 2113 位 65 歲以上的銀髮族，蒐集他們的運動與健康資料，研究發現，有運動習慣的銀髮族較不運動的銀髮族，可降低 35% 發生死亡風險的機會，並且建議銀髮族一週的運動量達到消耗 1000 大卡以上的熱量最好。但是，銀髮族要怎麼運動才能同時兼顧健康與安全呢？

## 你知道嗎？運動對銀髮族有大益處

1. 可以增加肌力與肌耐力，改善柔軟度與維持關節的活動度。
2. 可以改善感覺統合與肌肉協調，並延遲骨質疏鬆的情況，增進平衡反應，減少跌倒和骨折的機率，促進獨立自主生活的能力。
3. 可以促進血液循環。
4. 可以改善體能。
5. 可以消耗熱量，幫助控制體重。
6. 可以降低心臟病死亡的風險，減少糖尿病、高血壓、大腸癌等的發生率，對於罹患輕度糖尿病的銀髮族也有協助控制血糖的功能。
7. 可以降低銀髮族憂鬱和焦慮的情況。



## 擁有健康門票：銀髮專屬運動處方

### 適合的運動

以方便有趣且對關節沒有太大壓力的有氧性運動為原則。例如：快走、騎固定式腳踏車、游泳、打太極拳等都是很好的運動。建議銀髮族可以每天做做簡單的柔軟度運動，像是伸展筋骨或是簡單體操等，每週如果有兩次大肌肉群的肌力訓練會更好。對於體力較衰弱的銀髮族，可以考慮柔軟度的訓練為主要的運動項目。

### 漸進性較安全

剛開始運動時不要過度激烈，當熟悉且習慣運動後才可以考慮逐漸增加運動量。一開始的運動量以增加時間為主，而非直接增加運動的強度，比較安全。

### 運動頻率

每週 3-5 次。可與肌力訓練、柔軟度訓練等運動，隔日輪替。

### 運動強度

大約是當自己感覺有點累又不會太累的狀態。

### 運動持續時間

以 20 分鐘以上為原則。如果體能較差，可以一天分幾次來做運動。

## 銀髮族運動的注意事項

1. 選擇運動項目前可以先詢問醫師。罹患氣喘、高血壓、心臟病、糖尿病的銀髮族需先到醫院檢查，並和醫師討論運動的項目及強度等。
2. 運動時要穿著寬鬆的服裝，及適合的運動鞋（有彈性，不滑）。
3. 運動前要做 5 到 10 分鐘的暖身運動。
4. 運動後要做緩和運動，且要儘快擦乾汗水，補充水分。
5. 要根據銀髮族適合的能力選擇運動。
6. 運動量增加要循序漸進。
7. 運動時要注意身心感受，一旦感到不適（盜汗、心悸、胸痛、頭暈等）要立即停止。
8. 運動要有恆心，且能將其融入生活（例如：常步行）。
9. 要選擇安全的運動環境。
10. 避免在十分炎熱或是極為寒冷的冬季清晨外出運動。
11. 在光線不良的清晨或黃昏外出運動時要注意交通安全。
12. 吃飯前後一小時內不適合運動。

## 銀髮族防跌健康操

銀髮族防跌操，若能做到五要，必能健康如意做個逍遙歲月不老人，在做運動之前，我們先來做個暖身操熱熱身體。腳尖石頭腳跟布：腳跟腳尖輪流翹起，雙手握拳張掌如石頭和布。



## 下盤要有力 —— 左右弓箭雙擺臂

### 做法

雙腳打開兩倍肩寬，雙手自然下垂，膝蓋微彎，左右自然弧形擺動，配合雙腳左右弓箭步，可以強化下肢肌力。

### 目的

身體半蹲做左右弓箭步變換，可以強化下肢的肌力，讓雙腿更有力；雙手自然擺動，可以靈活肩關節，避免五十肩。



## 筋骨要靈活 —— 大字伸展轉陀螺

### 做法

雙腳打開兩倍肩寬，雙手向兩旁平伸，身體成十字型，身體左右自然水平轉身，儘量轉到極限，但要注意雙腳踏穩，避免跌倒。



### 目的

這是身體水平脊椎最大的伸展運動，讓身體頸椎、胸椎、腰椎到大腿、小腿、腳踝，都扭轉伸展到最大幅度。

## 平衡要穩定 —— 金雞獨立合十敬

### 做法

單腳站立，另一腳往前跨步腳尖著地，雙手合十在胸前，身體微微彎曲，並保持穩定。



### 目的

單腳站立，另一腳自然彎起離地，雙手合十在胸前，身體微微彎曲，並保持穩定，更好的話可以離地腳抬更高。

### 進階做法

這是平衡訓練，銀髮族最怕跌倒，除了力量要夠之外，平衡也要好。單腳站立除了單腳承重的能力外，穩定平衡也要加強，身體微彎鞠躬，動態的平衡更重要。

## 環境要安全 —— 頂天立地體自旋

### 做法

右手儘量伸直掌心向天，左手也儘量伸直掌心朝地，身體向左邊旋轉，雙腳小碎步也跟著原地旋轉，換邊再做一次。轉圈時須注意是否頭暈。

### 目的

這也是身體平衡的訓練，銀髮族常在轉身或要坐椅子時失去平衡，所以，雙手一上一下伸展開來，配合小碎步轉身，訓練雙腳的協調性，同時可挺直脊椎，預防駝背、增加肩部柔軟度。



## 運動要有趣 —— 拍手跳腳如遊戲

### 做法

自由自在雙手用力拍掌，雙腳自然輕跳，這是輕度有氧運動，跳動時熱情歡笑。

### 目的

銀髮族的運動要溫和、要愉快，雙手拍掌練拍手功，也熱鬧愉快；雙腳輕跳做溫和有氧運動，也讓全身血液循環加強。



## 參考資料表

1. 衛生福利部食品藥物管理署 食品藥物消費者知識服務網 藥物食品安全週報第 221 期  
<http://consumer.fda.gov.tw/Search/List.aspx#>
2. 衛生福利部 中草藥用安全網站 <http://tcam.ccmp.gov.tw/index.asp>
3. 高雄市立中醫醫院網站 <http://www.kmcmh.gov.tw/HPR2.htm>
4. 臺灣中醫網 <http://www.tcm.tw/index.php>
5. 行政院農委會網站 [http://www.coa.gov.tw/show\\_index.php](http://www.coa.gov.tw/show_index.php)
6. 教育部 健康醫學學習網 <http://health.edu.tw/health/>



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

新北四季好食材 銀髮族養生食譜 / 林金富總編輯.  
-- 初版. -- 新北市 : 新北市政府衛生局, 2013. 10  
面 ; 公分  
ISBN 978-986-03-7906-8 (平裝)

1. 食譜

427.1

102017511

書名：新北四季好食材 銀髮族養生食譜

發行人：林雪蓉

總編輯：林金富

編輯群：林冠豪、張志杰、周建銘、詹仕蘭、陳心佩、陳宇儒、許桂月

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 10 月

版(刷)次：初版一刷

定價：新臺幣 100 元

GPN: 1010201766

ISBN: 978-986-03-7906-8

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