衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

食民曆

一年四季 日日好食

小寒·大寒
立春·雨水
驚蟄·春分
清明·穀雨
立夏·小滿
芒種·夏至
小暑·大暑
立秋·處暑
白露·秋分
寒露·霜降
立冬·小雪
大雪·冬至
一月
二月
三月
四月
五月
六月
七月
八月
九月
十月
十一月
十二月

目錄

衛生福利部 國民健康署 署長的話 2

行政院農委會 農業試驗所 所長的話 3

吃對營養，食在好簡單 4 - 5

多元均衡，食在好健康 6

順時養生，食在好當令 7

1月 - 芥藍菜 - 鈣 8 - 9

2月 - 地瓜葉 - 鐵 10 - 11

3月 - 芋　頭 - 鋅 12 - 13

4月 - 菠　菜 - 鉀 14 - 15

5月 - 荷葉白菜 - 鎂 16 - 17

6月 - 糙　米 - 維生素 B1 18 - 19

7月 - 紅莧菜 - 維生素 B2 20 - 21

8月 - 香　蕉 - 維生素 B6 22 - 23

9月 - 番石榴 - 維生素 C 24 - 25

10月 - 韭菜花 - 葉酸 26 - 27

11月 - 地瓜 - 維生素 A 28 - 29

12月 - 毛豆 - 維生素 E 30 - 31

書本資訊 32

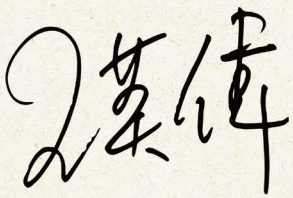
衛生福利部 國民健康署
署長的話

親朋好友碰面，常會以「呷飽未？」跟彼此問候，不只是親切，更是代表飲食在我們生活中的重要性。過去生活較為艱難，因此吃飽便成了希望，但隨著經濟發展、農業科技進步，吃飽已經不是難事，卻延伸另外一個問題：吃飽之外，到底我們吃得營養嗎？

根據民國 102 年～ 105 年「國民營養健康狀況變遷調查」的結果發現：國人六大類食物（乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、油脂及堅果種子類）的攝取並不均衡，其中乳品類、蔬菜類及水果類未達到建議標準，導致維生素 D、維生素 E 等維生素；以及鈣、鐵、鎂、鋅等礦物質較容易缺乏，而這些營養素正是讓我們維持健康、抵抗疾病所不可或缺的。

臺灣擁有得天獨厚的氣候及地形，四時皆有豐富物產，蘊含了營養寶庫，衛生福利部國民健康署與行政院農業委員會農業試驗所共同合作，推出《食民曆》一冊，讓民眾能夠從了解營養素的重要性、對應時節吃到當令、在地的優質食材，搭配豐富美味的料理食譜，均衡攝取、輕鬆補充多元營養。讓我們不只「呷飽」、「呷好」，更懂「呷巧」！

衛生福利部 國民健康署署長



行政院農業委員會 農業試驗所 所長的話

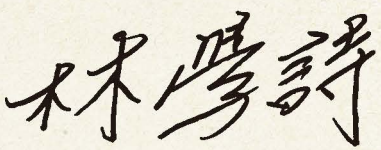
俗話說：「民以食為天」，身在臺灣這塊寶島，四季都有豐饒物產可供選擇，可謂是十分幸福；但我們要怎麼吃，才能真正吃得營養、吃得健康呢？

「吃在地、食當季」一直是行政院農業委員會致力推廣的概念，透過選擇在地食材，減少食物的碳里程；多食用當令食材，可以得到最新鮮、最豐富的營養。農業試驗所自 105 年起執行「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與加值推動」，也就是透過開發「具有機能功效」為導向的農業原料，並且向民眾推廣國產機能食材，真正讓在地食材成為民眾良好營養的補充來源。

在開發機能功效的食材上，農試所一直不遺餘力，並且取得很好的成效；在推廣上，今年很高興能跟國民健康署合作，共同推出《食民曆》一冊，以國人較可能缺乏的營養素為出發點，讓民眾可以知道自己缺乏哪些營養素，之後透過「食民曆」的介紹，告訴您如何吃到當季食材，同時可以補充到缺乏的營養素，讓自己能夠更健康。

我們衷心希望透過《食民曆》的內容，可以幫助民眾吃好蔬果、吃對時機、吃得好健康！

行政院農業委員會 農業試驗所所長



吃對營養，食在好簡單！

明達因為工作忙碌，都沒時間好好吃飯，偏食的他不愛吃蔬菜水果，雖然覺得自己每天都正常吃三餐，體重卻逐年上升、健康檢查也亮起紅燈。下定決心要改變人生的他，趕緊約營養師好友妤婷碰面，希望能夠吃出健康人生。

明達　我真的很困擾，身材一直發胖、健康檢查也滿滿紅字，我該怎麼辦？

妤婷　別急！先跟我說說你平常都吃了哪些東西。

明達　上班比較忙碌，所以經常吃乾麵、滷肉飯，再點些豆干、滷蛋等，就打發一頓；有時也會直接到便當店或超商買。

妤婷　聽起來有點不均衡，那你有吃蔬菜水果或堅果種子嗎？

明達　有啊！但我只愛吃高麗菜，水果要處理覺得很麻煩，堅果種子就很少吃。

妤婷　OK！我大概知道問題在哪了，我認爲你可能是營養不足。

明達　怎麼可能！我明明都有吃飽呀。

妤婷　很多人雖然有吃飽，但只是攝取了足夠的熱量，卻沒有吃對食物和攝取足量的營養素。

明達　原來吃飯學問這麼大！

大多數人的飲食中，經常六大類食物失衡，不但導致醣類、蛋白質和脂肪等三大營養素攝取比例不均，也可能造成維生素、礦物質等微量營養素的缺乏！

好婷

明達 什麼是六大類食物跟微量營養素呀？難道我吃的食物中，都沒有這些營養素嗎？

六大類食物就是：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、乳品類、水果類及油脂與堅果種子類，可以提供：醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等營養素。你平常吃的食物多半屬於精製過的全穀雜糧和豆魚蛋肉類，蔬菜、水果、堅果種子的種類與份量都不足，雖可獲得醣類、蛋白質、脂肪等三大營養素，但像是：維生素 D、維生素 E 等維生素；以及鈣、鐵、鎂、鋅等礦物質就容易缺乏，這些都是人體所需的營養素，卻常被忽略。如果想要營養健康，就要均衡且多元的攝取各類食物。

好婷

明達 這樣啊！

簡單來說，你的飲食狀態就是「熱量過剩，營養不均」，所以一定要把握「少精製加工、多種類攝取」的營養均衡原則，也可以參考國民健康署推行的「我的餐盤」喔！

好婷

明達 原來如此！

國人可能缺乏營養素

資料來源：整理自國民營養健康狀況變遷調查

水溶性維生素	維生素 B_1、維生素 B_2、維生素 B_6、葉酸 及 維生素 C
脂溶性維生素	維生素 A、 維生素 E
礦物質	鈣、鎂、鋅、鐵、鉀

多元均衡，食在好健康！

足夠的營養攝取，對各個年齡層的人來說都相當重要。不能僅是吃飽，補充足夠的熱量就好，更應該要從六大類食物中，攝取均衡且多元的營養素，才能夠吃進健康！

每天早晚 **一杯奶**

乳品類

鈣質、蛋白質、乳糖、脂肪、維生素B2、磷

飯跟蔬菜 **一樣多**

全穀雜糧類

碳水化合物、維生素A、維生素B群、膳食纖維、蛋白質

每餐水果 **拳頭大**

水果類

維生素C、維生素A、膳食纖維、磷

豆魚蛋肉 **一掌心**

豆魚蛋肉類

蛋白質

菜比水果 **多一點**

蔬菜類

膳食纖維、維生素A、維生素C、鈣、鉀、鐵

堅果種子 **一茶匙**

堅果種子類

不飽和脂肪酸、維生素E、膳食纖維、鈣、鎂、磷、蛋白質

順時養生，食在好當令！

臺灣一年四季都有豐盛的農產品，選擇當令在地的食材，不但是盛產期容易取得的食物，更擁有豐富的營養價值。搭配順時養生的概念，給你一年四季好食力！

	\ 盛產蔬果及根莖類 /	\ 養生要點 /
春天	胡蘿蔔、桑椹、青椒、箭筍、山藥、玉米、芥菜、香菇、草莓、蓮霧等。	春季的飲食重點在於養肝補陽；建議飲食要清淡，減少油膩食物；多一點甘味食物，少一點酸味食物；春天屬木、色青，建議多吃綠色蔬菜，也有助於養肝。
夏天	梨子、香瓜、水蜜桃、西瓜、鳳梨、荔枝、芒果、火龍果、冬瓜、龍眼、綠竹筍、苦瓜、絲瓜、金針、空心菜、秋葵等。	夏季的飲食重點在營養充足，適時補充水分與均衡營養素，減少冰冷食物的攝取 (如：冰淇淋、冷飲)，才不會容易影響脾胃功能。 夏天屬火、色紅，可以多補充紅色蔬果，像是胡蘿蔔、番茄等，有助於護心。
秋天	芋頭、蓮藕、木瓜、文旦柚、南瓜、柿子、菱角、地瓜、洛神花等。	秋季的飲食重點在於減少辛辣食物，可以增加酸食，像是檸檬、柑桔、醋類食物等。 秋天屬金、色白，可以多吃一點白色的食物，像是山藥、薏仁等，有助於養氣潤肺。
冬天	高麗菜、白蘿蔔、大白菜、柳橙、番茄、馬鈴薯、茼蒿、椪柑、菠菜等。	冬季的飲食重點在於祛寒避邪，應該避免生冷食物，多吃根莖類食物，增加熱量的攝取。 冬天屬水、色黑，可以多吃一點黑色的食物，像是黑芝麻、黑豆、海帶等，都有助於養腎。

小寒・大寒

1月

❄ 小寒（國曆1月5至7日之間）

小寒這天開始，北半球的白晝逐漸增長，但氣候仍然持續低溫。適度在飲食中添加些辛香料及多吃富含蛋白質的食物，可以溫補身體，促進循環及代謝，預防寒冷氣候對人體的侵襲。

❄ 大寒（國曆1月19至21日之間）

大寒是一年中的最後一個節氣，代表寒冷的冬天接近尾聲，春天即將到來，這時候通常會為過年做準備。雖然天氣逐漸轉暖，但此時仍是氣溫較低的時候，需要注意保暖。

每月之星

芥藍菜

芥藍菜主要產季約在八月到翌年四月，含有豐富的鈣、維生素 A、維生素 C 等營養素。在相同重量下，芥藍菜的鈣含量比全脂鮮乳高，也是補鈣的不錯來源。

營養素小知識

鈣｜礦物質

簡　介

鈣質除了與人體生長、骨骼及牙齒發育有關外，也和人體凝血功能有關。缺乏鈣質時，不但容易發生骨質疏鬆，也有可能會影響凝血功能，或引起高血壓等問題。

健康訴求　主要促進骨骼健康與神經、肌肉協調。

其他建議食材　乳製品、黃豆、豆干、傳統豆腐及深色蔬菜等。

建議加強攝取　全體民眾。

蠔油芥藍炒牛肉 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	188.6 kcal
碳水化合物	7.5 克
蛋白質	11.9 克
脂肪	12.1 克
鈣	167.7 毫克

食　材｜芥藍菜 350 克、牛肉絲 200 克、胡蘿蔔絲 50 克、植物油 2 茶匙、蒜末及薑末少許

醃　料｜蠔油 1 湯匙、太白粉少許、米酒 1 茶匙

作　法｜

1. 蒜頭拍裂、切成蒜末，薑切末；胡蘿蔔切絲備用。
2. 芥藍菜洗淨切段，每段約 7 公分，牛肉切絲加入米酒 1 茶匙、蠔油 1 湯匙醃 10-15 分鐘後，再加太白粉少許抓拌一下。
3. 起油鍋，先下牛肉，以中大火炒至八分熟，盛起備用。
4. 下蒜薑末爆香，依序放入芥藍菜、胡蘿蔔絲炒熟。
5. 最後將作法 3 牛肉倒入拌勻，加入蠔油調味即完成。

\一起手作美食/

立春・雨水

2月

立春（國曆2月3至5日之間）

立春這天是春季的開始，代表可以開始耕種，此時萬物開始生長，也是養肝的時節，若食用酸味食物，容易會抑制肝臟的運行，而過於辛辣的食物易上火也要少吃，避免造成身體耗損。

雨水（國曆2月18至20日之間）

古諺：「雨水日下雨，預兆年成豐收。」這時正值冬春之交，雨水開始增加，因此將這天命名為雨水。由於冬季的濕氣未除，大魚大肉的春節才剛結束，以中醫養生來看，正是需要強健脾胃的時節，應少吃酸味食物來保養腸胃。

每月之星

地瓜葉

地瓜葉過去因爲容易生長、價格便宜，農民常用來餵豬，又稱「豬菜」。其實地瓜葉富含鐵、鈣、維生素C、β-胡蘿蔔素等，具有很強的抗氧化能力，是一項經濟實惠又健康的蔬菜。

營養素小知識

鐵｜礦物質

簡　介

鐵是紅血球的主要成分之一，身體缺鐵時，會導致貧血，還有可能影響身體代謝及腦神經系統，成年女性與銀髮長者特別需要注意。孕婦缺鐵也可能造成母體出現缺鐵性貧血，導致胎兒早產。

健康訴求　預防貧血、有助於胎兒生長發育。

其他建議食材　瘦肉、蛤蜊、菠菜、黑木耳等。

建議加強攝取　銀髮族、成年女性、孕婦。

金銀蛋炆地瓜葉 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	123 kcal
碳水化合物	4.3 克
蛋白質	11 克
脂肪	8.2 克
鐵	3.0 毫克

食　材｜地瓜葉 300 克、熟鹹蛋 100 克、皮蛋 100 克、蒜頭 5 克，水 2 湯匙

調味料｜鹽少許、糖少許、米酒 1 茶匙、植物油 2 茶匙

作　法

1. 地瓜葉去老梗挑好洗淨，瀝乾水分備用。
2. 蒜頭去膜，切成蒜片。
3. 皮蛋、鹹蛋去殼，切小丁備用。
4. 起油鍋，倒入少許油，放入蒜片炒香，再加入鹹蛋炒至起油泡，並加入米酒炒至酒精揮發後，放入地瓜葉、水一起拌炒。
5. 地瓜葉炒軟後加入糖、鹽及皮蛋拌勻即可。

\一起手作美食/

驚蟄・春分

3月

驚蟄（國曆3月5至7日之間）

驚蟄象徵著春雷初響，萬物萌發。在驚蟄此節氣，要注意養肝、排毒及提高免疫力。可以透過多吃蔬果、紅棗、薏仁、綠茶、小黃瓜、牛蒡等食物來提升健康。

春分（國曆3月20至22日之間）

春分這天的晝夜長度平均，之後的白天時間逐漸增加，農民必須更早起床工作。春分養生重在養肝，要避免易上火的刺激物，飲食清淡、多吃當令鮮蔬，最能滋補養肝。

每月之星

芋頭

芋頭是臺灣最多產的農產品之一，一年四季都常見，主要盛產季節在春天。芋頭含有鋅、鉀、鈣、維生素B群等營養素，特別是鋅通常在動物性食物中較豐富，而芋頭是素食者補充鋅的絕佳來源。

營養素小知識

鋅｜礦物質

簡　介

鋅能夠促進生長、神經發育、維持正常免疫及生殖系統、調節內分泌。缺乏鋅時，可能會有生長發育遲滯、勃起功能障礙、腹瀉噁心、雄性禿、性腺機能低下、認知與行為異常等。

健康訴求　提升免疫系統、抗發炎、調節內分泌等。

其他建議食材　牡蠣、菠菜、貝類、雞蛋等。

建議加強攝取　青少年、銀髮族。

芋香珍穀飯 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	264.8 kcal
碳水化合物	55.7 克
蛋白質	6.9 克
脂肪	1.6 克
鋅	1.6 毫克

食　材｜紫米 120 克、白米 120 克、乾蓮子 40 克、芋頭 80 克、南瓜 80 克、水 1 杯（240c.c.）

調味料｜無

作　法｜

1. 乾蓮子、紫米分別洗淨浸泡 2 小時，白米洗淨浸泡 30 分鐘，瀝乾備用。
2. 芋頭、南瓜去皮切小丁備用。
3. 蓮子洗淨泡水軟化後，蒸熟備用。
4. 將所有材料放入鍋中，加水 1 杯，並於電鍋外鍋放入 1 杯水，蒸至開關跳起續燜 15 分鐘。
5. 食用前稍微拌勻即可。

\一起手作美食/

清明・穀雨

4月

清明（國曆4月4至6日之間）

清明的意思是「景色清明」，這一天開始天氣逐漸溫暖，景象清新，水稻開始發芽。此時溫差大，容易讓身體失衡，需要注意溫差變化引起的疾病。

穀雨（國曆4月19至21日之間）

穀雨這天處於春夏之際，此時水稻幼穗已經形成，同時也將迎來梅雨季節，環境中的濕氣會變重，影響腸胃功能，飲食應以健脾胃、祛濕為重點。可以透過食用山藥、麥片、蓮子，全穀雜糧，及木瓜等食物來保養身體。

每月之星

菠菜

菠菜又名菠薐，耐寒性強，所以主要產季爲冬天到春初。菠菜含有鉀、鐵、磷、草酸、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素D、β-胡蘿蔔素、蛋白質等，是很強大的抗氧化食物。

營養素小知識

鉀｜礦物質

簡　介

鉀的功能主要是維持血液和體液的酸鹼平衡，缺鉀時會有心律不整、神經傳導不正常、嘔吐等症狀。

※腎臟病患者，由於腎臟排鉀能力變差，很容易會造成血液中的鉀離子濃度上升，因此需要注意鉀的攝取。

健康訴求　維持肌肉正常收縮、預防高血壓。

其他建議食材　菠菜、香蕉、空心菜、葡萄乾、草菇、金針菇等。

建議加強攝取　成年人、銀髮族。

養氣翡翠雞粥 4人份

| 食　材 | 去皮雞胸肉200克、菠菜150克、小米80克、紅棗30克、新鮮蓮子40克、當歸8克、雞高湯500 c.c.、水300c.c.

| 調味料 | 初榨橄欖油 30c.c.、米酒 50c.c.、鹽 6 克、黑胡椒粉適量、白胡椒粉適量

營養成分

1人份計	
熱量	272.6 kcal
碳水化合物	23.3 克
蛋白質	16.6 克
脂肪	9.5 克
鉀	482 毫克

| 作　法 |

1. 小米洗淨後泡水半小時，瀝乾備用。
2. 當歸片與雞胸肉切小丁。
3. 先將蓮子加水煮滾後，續煮 20 分鐘。撈除表面浮渣，再放入當歸、紅棗、小米及料理米酒，煮至酒精揮發，加雞高湯熬煮 20 分鐘，再加雞肉丁煮熟，以鹽 3 克及白胡椒粉調味。
4. 菠菜泥製作：將菠菜去尾梗洗淨，放入加鹽的滾水，將菠菜燙熟，再用冷開水冷卻後瀝乾，放入果汁機，加橄欖油、鹽 3 克及黑胡椒粉，攪打成泥即可。
5. 小米粥盛碗後，佐以菠菜泥即可享用。

\一起手作美食/

立夏・小滿

5月

立夏（國曆5月5至7日至之間）

立夏的天氣開始逐漸炎熱，身體毛細孔張開，流汗後別急著吃冰冷食物或吹冷氣，否則可能會增加寒氣與濕氣進入體內的風險，且冷空氣也會造成毛細孔收縮，身體無法散熱，反而容易感覺不舒服 。

小滿（國曆5月20至22日之間）

小滿代表農作物開始飽滿，準備要結實。臺灣這時恰逢梅雨季，雨量會明顯增加、空氣濕度上升，因此經常會感覺悶熱、潮濕、不清爽，這時節的飲食建議以清爽、清淡為主。

每月之星

荷葉白菜

荷葉白菜和小白菜類似，荷葉白菜的葉面皺褶明顯，口感軟嫩，適合初夏時節食用。荷葉白菜含有豐富的鎂、鉀、鐵、鈣、維生素 B1、B2、維生素 C 和β- 胡蘿蔔素等營養素。

營養素小知識

鎂｜礦物質

簡　介

鎂在身體內可以維持骨骼相關功能，也有助於輔助其他酵素進行代謝等生理功能，更參與蛋白質合成作用。缺乏鎂時，會提高罹患心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆、情緒焦慮等風險。

健康訴求　維持肌肉與神經功能正常。

其他建議食材　紫菜、堅果、香蕉、酪梨等。

建議加強攝取　成年人、銀髮族。

荷葉白菜排骨湯 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	171.8 kcal
碳水化合物	11.7 克
蛋白質	12.4 克
脂肪	8.1 克
鎂	99.7 毫克

食　材｜荷葉白菜 200 克、地瓜塊 150 克、排骨 250 克、水 1,000c.c.、薑 15 克

調味料｜鹽 1 小匙

作　法

1. 地瓜洗淨去皮，切成不規則塊狀。
2. 荷葉白菜洗乾淨切段，每段約7公分。
3. 鍋中加適量的水煮滾後，將排骨川燙至變色，去血水及浮沫，撈起備用。
4. 另取1鍋，加入水1,000c.c.及薑，以中火煮滾撈除浮渣，將排骨先煮20-30分鐘，再加入地瓜塊續煮10-20分鐘，最後放入荷葉白菜略煮，並以鹽調味即可。

注事意項

- 可依各年齡族群不同的食用需求，決定烹煮軟爛程度。

\一起手作美食/

芒種・夏至

6月

芒種（國曆6月5至7日之間）

芒種的芒指的是種子外有細毛的作物，像是小麥、稻米等作物。芒種開始象徵麥豐收、稻種植。因為溫濕度皆高，身體難散熱，容易悶熱煩躁、疲倦、食欲不振，記得要適時補充水分。

夏至（國曆6月20至22日之間）

夏至這天的白晝最長，夏至後正值水稻收割時，在臺灣更是許多熱帶水果的產季，像荔枝、芒果、西瓜等。夏至時節容易心煩氣躁、腸胃功能運作較差，建議多食用易消化的新鮮清淡飲食，避免選擇生冷的食物。

每月之星

糙米

糙米，在日本被稱爲玄米，是稻米收割去殼之後的米，顏色較精製白米深，烹煮也需要較長時間。糙米富含維生素 B1、鎂、鉀、膳食纖維、醣類等營養素，是很好的主食，也可以製成玄米茶飲用。

營養素小知識

維生素B1｜水溶性維生素

簡　介

維生素 B1 在體內扮演著輔助熱量轉換、維持神經細胞膜與神經傳導等。如果飲食中缺乏維生素 B1 時，會引起腳氣病、心臟擴大、心律不整及神經性異常。

健康訴求　促進能量代謝、神經傳導功能。

其他建議食材　小麥胚芽、全穀類、豬肉、豆類等。

建議加強攝取　全體民眾。

紅豆蓮子糙米露 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	386.2 kcal
碳水化合物	81.1 克
蛋白質	11.0 克
脂肪	1.8 克
維生素B1	0.1 毫克

食　材｜紅豆 80 克、乾蓮子 40 克、糙米粉 200 克、糙米米香 15 克、冷開水 1,300c.c.

調味料｜白砂糖 100 克（可依個人口味調整用量）

作　法｜

1. 紅豆洗淨後浸泡 6 小時，瀝水後蒸熟備用。
2. 蓮子洗淨後浸泡 2 小時，瀝水後備用。
3. 取一容器倒入糙米粉及 500c.c. 冷開水，攪拌均勻成糙米糊備用。
4. 鍋中加入蓮子及水 800c.c.，以中小火先煮滾後轉小火續煮 20 分鐘，再加糖、紅豆，並分次加入糙米糊拌勻即可。
5. 食用前上方可撒些糙米米香，以增加口感及視覺效果。

\一起手作美食/

小暑・大暑

7月

小暑（國曆7月6至8日之間）

「小暑一過，一日熱三分。」小暑這天過後天氣會愈來愈熱。夏天養生原則就是每天早一些起床，跟著太陽作息，且夏季養心，應保持心情愉快，記得開心一夏喔！

大暑（國曆7月22至24日之間）

大暑之後的降雨量很關鍵，因為會影響農作收穫。而大暑後的天氣更為悶熱，人們常因汗液不易蒸發或水分不足而中暑。為了避免中暑，就該隨時補充水分喔！

每月之星

紅莧菜

莧菜分白莧菜與紅莧菜，白莧菜葉子是翠綠色，紅莧菜的葉子則綠中帶紅，可以耐高溫，主要產季爲夏季。莧菜有維生素 B2、維生素 C、鐵、鈣、鋅等豐富營養素，因此有「長壽菜」的美名。

營養素小知識

維生素B2｜水溶性維生素

簡　介

維生素B2又稱為核黃素，是澱粉、蛋白質代謝時所必需的維生素，缺乏時會產生喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、皮膚疾病、眼睛疲勞等。

健康訴求　促進能量代謝、抗氧化。

其他建議食材　深色蔬菜、乳製品、雞蛋、內臟等。

建議加強攝取　成年人。

紅莧菜羹 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	145.1 kcal
碳水化合物	7.3 克
蛋白質	18.7 克
脂肪	4.5 克
維生素B_2	0.3 毫克

食　材｜嫩豆腐 1 盒、玉米粉 1 茶匙、紅莧菜 300 克、去皮雞胸肉 150 克、熟魩仔魚 60 克、雞蛋 2 顆（只取蛋白）、高湯 1 湯匙、水 500c.c.

調味料｜香油 1 茶匙、醬油 1 湯匙、鹽 1 茶匙

作　法｜

1. 蛋白倒入 1 湯匙高湯拌勻後，再加入玉米粉拌勻備用。
2. 將紅莧菜洗淨切段，雞胸肉、豆腐切丁備用。
3. 在鍋中倒入 500c.c. 水煮滾，先加入雞肉丁稍煮，再放入紅莧菜，煮滾後加入豆腐丁及一半的魩仔魚，並加入調味料拌勻。
4. 最後加入作法 1 的蛋白液，煮至蛋白熟後，灑上剩餘的魩仔魚，淋上香油即完成。

\一起手作美食/

立秋・處暑

8月

立秋（國曆8月7至9日之間）

立秋這天的前後，農民會趕著完成插秧工作，以待入冬前可以順利收成。臺灣秋天來得稍晚，但秋天濕度比夏天相對低，空氣也比較乾燥，容易對肺部產生影響，此時建議吃點潤燥食物，如：水梨、百合、桂圓等，都有助肺部的保養。

處暑（國曆8月22至24日之間）

雖然天氣依舊酷熱，但處暑之後，天氣會逐漸轉涼，已經不適合插秧。臺灣初秋時節，風大加上濕度低，天氣偏燥熱，容易情緒低落、四肢乏力、昏昏欲睡，可以透過午睡 20 分鐘來補充體力。

每月之星

香蕉

香蕉是臺灣常見的水果之一，可以攝取到多種營養，特別是維生素B6、鉀、鎂等。香蕉也含豐富的膳食纖維，有助於排便，容易便秘者，可以適量攝取。

營養素小知識

維生素B6｜水溶性維生素

簡　介

維生素 B6 參與身體內許多代謝功能與作用，缺乏維生素 B6 時，會引起皮脂漏疹、小球性貧血、癲癇與痙攣、憂鬱與沮喪。

健康訴求　抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。

其他建議食材　全穀類、肉類、菠菜、堅果類食物等。

建議加強攝取　銀髮族。

香蕉紅藜水果煎餅 4人份

食　材｜香蕉(中)2根、雞蛋2顆、紅藜1茶匙、紅肉火龍果(中)1/6顆、白肉火龍果(中)1/6顆、芒果(中) 1/6顆、植物油適量

調味料｜蜂蜜適量（可視個人口味添加）

營養成分

1人份計	
熱量	130.7 kcal
碳水化合物	23.7 克
蛋白質	5.6 克
脂肪	2.8 克
維生素B6	0.3 毫克

作　法

1. 紅藜以細篩網濾洗乾淨，加入1：1的水，蒸熟備用。
2. 先將香蕉去皮切塊，放入乾淨容器中以叉子壓成泥。
3. 雞蛋打勻備用。
4. 將作法2加入作法3蛋液，攪拌均勻成泥糊狀。
5. 火龍果及芒果洗淨去皮切小丁。
6. 平底鍋先抹上一層油預熱。
7. 平底鍋中，倒入適量作法4的香蕉泥（可用湯匙較易控制份量），兩面煎成金黃色，即可盛盤。
8. 將火龍果及芒果丁擺在香蕉餅上，撒上紅藜即完成，另可依個人喜好加上一點蜂蜜。

小撇步

- 香蕉泥可滴幾滴檸檬汁防止變色。
- 紅藜可以一次多準備一些量，蒸熟後放入冰箱保存，方便分次取用。

\一起手作美食/

白露・秋分

9月

白露（國曆9月7至9日之間）

夜間天涼，晨起已有露水。白露這天開始代表著秋天來了。臺灣的秋天雖然短暫，但在養生的角度看來，悶熱的秋天天氣，容易使人感到疲憊、四肢乏力、口乾舌燥等狀況，這時候應避免劇烈運動，適度活動，並保持好心情。

秋分（國曆9月22至24日之間）

秋分這天也是晝夜平均，之後的白天時間會縮短，有些作物開始成熟。此時自然界的陽氣漸收，氣候變得乾燥，老年人、小孩及過敏患者，可能都會開始感受到呼吸道不適，因此這些族群需要小心禦寒，以免罹患感冒、咳嗽等。

每月之星

番石榴

番石榴又稱爲芭樂，其富含的維生素 C，堪稱水果之冠，比柑橘足足高了 2 倍。此外，芭樂也含有豐富的鉀與葉酸等，是一種低熱量、高纖維、水分高，易有飽足感的水果。

營養素小知識

維生素C｜水溶性維生素

簡　介

維生素C有很好的抗氧化能力，也能幫助鐵質吸收，並參與膠原蛋白、神經傳導物質、膽固醇及荷爾蒙等合成。缺少維生素C時，會出現暴躁易怒、呼吸短促、傷口癒合不良、易感染，甚至可能出現壞血症。

健康訴求　抗氧化、維持皮膚健康。

其他建議食材　奇異果、甜椒、木瓜、芥藍菜、苦瓜、花椰菜等。

建議加強攝取　青少年、全體民眾。

番石榴番茄汁 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	49 kcal
碳水化合物	12.1 克
蛋白質	1.1 克
脂肪	0.2 克
維生素C	147.1 毫克

食　材｜番石榴 (芭樂)400 克，牛番茄 1 顆，檸檬半顆、冰開水 800c.c.

調味料｜梅子粉少許

作　法

1. 檸檬洗淨切半，榨汁備用。
2. 芭樂、牛番茄洗淨切塊備用。
3. 將作法 1、2 的材料及梅子粉放入果汁機中打勻，即可飲用。

\一起手作美食/

寒露・霜降

10月

寒露（國曆10月7至9日之間）

「中秋過後夜夜涼」，寒露開始陽氣會慢慢減弱、陰氣逐漸增加，人體的陽氣也要內收，早睡早起可以減少人體的精神和體力的耗損，儲存能量，準備過冬。

霜降（國曆10月23或24日）

時序進入霜降，天氣開始轉為微涼，但秋季末天氣依然乾燥，易影響身心和情緒，也注意氣候乾燥影響皮膚，因此適度保濕，並且保持好心情，是霜降養生的要點。

每月之星

韭菜花

韭菜的花苞，就是韭菜花。主要產季在8～10月。韭菜花富含葉酸、維生素A、膳食纖維等營養素；此外，韭菜花口感爽脆，簡單料理就很可口。

營養素小知識

葉酸｜水溶性維生素

簡　介

葉酸主要參與 DNA 合成、細胞分裂與胺基酸代謝，缺乏葉酸會導致巨球型貧血症及生長遲緩等現象。孕媽咪在懷孕時缺乏葉酸，會導致胎兒神經系統損傷，像是神經管畸形、脊柱裂及無腦症等疾病。

健康訴求　協助製造及修復DNA、造血功能。

其他建議食材　韭菜、菠菜、豆類、草莓及豬肝等。

建議加強攝取　育齡婦女。

彩蔬韭菜花炒中卷 4人份

食　材｜韭菜花 200 克、紅甜椒 50 克、黃甜椒 50 克、中卷 1 隻、鳳梨塊 60 克、大蒜片、薑絲少許、植物油 10c.c

調味料｜乾豆豉 1 湯匙、鹽少許、米酒少許

營養成分

1人份計	
熱量	137.4 kcal
碳水化合物	9.6 克
蛋白質	16.6 克
脂肪	4.5 克
葉酸	56.6 微克

作　法

1. 將韭菜花及甜椒洗淨切條。中卷洗淨、頭部取出並去除內臟及墨囊，切圈備用。
2. 乾豆豉用冷開水稍微沖過，去除多餘鹽分，瀝乾備用。
3. 起油鍋爆香蒜片及薑絲，再加入豆豉炒香，放入中卷炒至 7-8 分熟，盛起備用。
4. 鍋中放入韭菜花及彩椒稍微拌炒，再加入中卷，並淋上米酒，最後加入鳳梨稍拌勻，以鹽調味即可盛起。

\一起手作美食/

立冬・小雪

11月

立冬（國曆11月7或8日）

「立冬補冬，補嘴空。」，立冬這天是冬季的始端，由於天氣轉冷，不少民眾會在立冬進行食補，冬令進補以健脾胃、養腎氣為主，打好根基，就能抵禦冬天的嚴寒。

小雪（國曆11月21至23日之間）

小雪是冬天的第二個節氣，這時冬日氛圍愈來愈濃，而流感、感冒的疫情也逐漸攀升，透過營養且不過度調味的食物來調養身體，可以減少「跟流行」的機會。

每月之星

地瓜

地瓜塊根肉色呈現橙紅色的品種是番薯改良後的成果，例如：台農62、64、66號都是。與黃肉地瓜相比，這類地瓜含有較豐富的維生素A、β-胡蘿蔔素，而β-胡蘿蔔素是維生素A的前驅物，人體也會將β-胡蘿蔔素轉化成維生素A。

營養素小知識

維生素A｜脂溶性維生素

簡　介

維生素A是維持人體正常視覺功能、生長發育及組織分化所必需的維生素。缺乏維生素A時，會出現視網膜異常、夜盲症及毛囊角化症。

健康訴求　視力保健、促進生長發育、減少感染。

其他建議食材　胡蘿蔔、南瓜、芒果、黑豆、豬肝等。

建議加強攝取　青少年、銀髮族。

薑汁地瓜湯圓 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	217.6 kcal
碳水化合物	47.8 克
蛋白質	3.2 克
脂肪	1.2 克
維生素A	13,114 IU

食　材｜老薑 25 克、紅肉地瓜 500 克、小湯圓 100 克

調味料｜紅糖 2 湯匙

作　法

1. 將老薑洗淨拍碎放入鍋中，加入 800c.c. 水，煮滾後續煮 10 分鐘。
2. 將地瓜去皮、用刀切成不規則塊狀，置於薑湯中熬煮約 30 分鐘至地瓜熟軟，並以紅糖調味。
3. 另煮一鍋水，水滾後放入小湯圓煮至浮起，再續煮 2 分鐘，即可撈起備用。
4. 作法 2 之地瓜湯取出薑渣，放入湯圓即可。

注意事項

- 熬煮薑湯時可依個人口味酌量增減薑的份量，避免辛辣味讓幼兒不適。
- 地瓜用刀掰開可讓地瓜受熱更加均勻不易碎裂。

\一起手作美食/

大雪・冬至

12月

大雪（國曆12月6至8日之間）

大雪這天開始，氣溫明顯降低，在此萬物消長時，身體也容易出現健康狀況，特別要注意心血管相關疾病，養生上遵循「驅寒保暖」的要訣。

冬至（國曆12月21至23日之間）

冬至的夜晚最長，農事大多會在冬至前完成，所以人們會選擇在這天歡慶。冬至在曆法上是黑夜最長、白天最短。因此在養生上認為，在這陰陽氣交會的時期，要特別注重食補，以增強人體免疫力，並且保留精氣，讓身體修復五臟六腑。

每月之星

毛豆

毛豆就是尚未成熟的大豆，含有豐富的維生素 E、鉀、磷、維生素 A 、大豆異黃酮，同時也是蛋白質與膳食纖維的絕佳食物來源之一。

營養素小知識

維生素E｜脂溶性維生素

簡　介

維生素 E 和維生素 C 一樣，有很好的抗氧化能力，可以協助清除自由基，同時具有抗凝血的功能。缺乏維生素 E 時可能導致生殖能力下降、不孕、肌肉萎縮及神經系統異常或病變等。

健康訴求　抗氧化、護心血管、有助於維持正常生殖能力。

其他建議食材　菠菜、番茄、芒果、堅果類食物、萵苣類蔬菜等。

建議加強攝取　全體民眾。

三色什錦炒雞丁 4人份

營養成分

1人份計	
熱量	191.3 kcal
碳水化合物	22.4 克
蛋白質	15.6 克
脂肪	3.2 克
維生素E	1.4 毫克

食　材｜玉米粒50克、馬鈴薯240克、胡蘿蔔50克、青花椰菜80克、去皮雞胸肉160克、紅蔥頭15克、蒜頭15克、洋蔥50克、熟毛豆仁80克、植物油5克、米酒40克、太白粉10克、香油5克、高湯50c.c.

調味料｜鹽4克、糖4克

作　法｜

1. 紅蔥頭、蒜頭切碎、洋蔥切小丁備用。
2. 馬鈴薯、胡蘿蔔去皮切小丁備用。
3. 雞胸肉洗淨切小丁，以米酒、太白粉稍醃備用。
4. 青花椰菜切適口大小，稍微燙熟備用。
5. 熱油鍋，將紅蔥頭、蒜碎及洋蔥炒軟，再加入雞肉丁炒至半熟。
6. 放入馬鈴薯丁、胡蘿蔔丁及高湯，蓋上鍋蓋燜煮1-2分鐘，開蓋後加入毛豆仁、玉米粒拌炒，並以鹽、糖、香油調味後即可起鍋。

\一起手作美食/

書 名：食民曆

出 版 機 關：衛生福利部國民健康署

地 址：(10341) 臺北市大同區塔城街 36 號

網 址：http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx

電 話：(02)2522-0888

發 行 人：王英偉署長

作 者：衛生福利部國民健康署、行政院農業委員會農業試驗所

食 譜：農業試驗所「尋味臺灣」系列食譜書、李婉萍營養師

編 審：賈淑麗、羅素英、林眞夙、秦義華、蔡彥如、李雅琳

誌 謝：梁詠翔中醫師

執 行：康健雜誌

版 (刷) 次：第一版第一刷

出版年月：中華民國 109 年 12 月

網路下載
本手冊電子內容

食民曆

一年四季 日日好食

四季好生活
全年好料理

如何吃得當令、在地又營養均衡？
從中醫養生看食療，選擇當令食材，
吃出健康，日日好食。

廣告

本項經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應