

桃園市

健康 飲食通

食材多樣好
失智不來找



健康 飲食通

食材多樣好 失智不來找



桃園市政府社會局
107 年 9 月發行

目錄

序	01
前言	04
備餐人員注意事項	08
環境衛生注意事項	09
健康膳食金字塔	15
食材介紹	20
正確製備流程	30
健康飲食食譜目錄	38
附錄 - 地中海飲食指南	112

市長序

桃園市政府積極建構「樂活安老、經濟扶老、長照養老」的老人照顧服務網絡，希望扎根社區，讓長輩在熟悉的社區過得安心、過得開心，積極推廣共餐服務，讓長輩不但能吃的健康，更能增加長輩出門的動機，達到人際的互動與滿足。

除了社區照顧關懷據點 8 成以上皆提供餐飲服務外，巷弄長照站、日間照顧中心、認知休憩站等長照服務據點也都提供餐飲服務。市府集合了長庚科技大學保健營養系與辦理共餐的據點，設計 12 套菜單，每套菜單包含 4 菜 1 湯，並訓練 300 名以上備餐人員，讓他們將健康飲食的觀念帶到社區。

老人的飲食尤其重要，透過簡單易懂的食譜，讓備餐人員，在短短的時間內，就能完成一桌涵蓋 6 大類食物的健康飲食，讓每位共餐的長輩可以吃到多樣的飲食，吃得健康也吃得美味，並減少失智症與慢性疾病發生的機率。

本書以保護大腦為主軸，將對身體有益的抗氧化物質、富含維生素 B 群的食材，或是保護細胞膜的食物等，均涵蓋在菜單內；也設計了溫馨小叮嚀，提供本市當地食材的運用建議。

桃園四季食材多樣，可取代性高，只要充分運用本書提供的各項參考食材，相信大家都可以讓食材多樣化，降低失智症與慢性疾病的發生。我們會普及運用在提供社區照顧關懷據點、巷弄長照站、日間照顧中心、認知休憩站等提供餐飲服務的長照據點，市民朋友也能在家試著做出健康又美味的佳餚。

桃園市長

鄭文燦

社會局長序

當人變老以後，新陳代謝率會降低，執行與年輕時相同的活動，所需要燃燒的熱量較少。若老年人吃得多但不營養，運動量又不足，就很可能影響健康，衍生各種問題，影響生活品質。

政府推動社區照顧關懷據點老人共餐是很好的措施，可以增進老人生理、心理、社交福祉。但傳統飲食習慣，未必符合營養的需求，低脂肪、高蛋白質、複合性之碳水化合物、抗氧化食品、維他命及礦物質的補充等，對維持身體健康是好的。

這次推出預防失智的健康飲食通，特別謝謝長庚科技大學保健營養系邱麗玲副教授的團隊、南亞技術學院餐飲廚藝管理系專技鄭至耀助理教授、大廚上菜劉坤昌主廚、龜山區大湖社區發展協會實際操作研發出適合老年共餐或居家使用；編輯期間巫瑩慧老師、謝春星老師、羅文魁社工及社會局同仁的悉心編輯，有他／她們，這本書才得以完成。

桃園市政府社會局局長

古粹龍

長庚科技大學校長序

全球面臨失智症人口快速增加，依據 2017 國際失智協會（ADI）資料，推估平均每 3 秒就有一人罹患失智症。依據台灣內政部 106 年估算，台灣 65 歲以上老人超過三百萬人，其中失智症人口有 25 萬多人，佔 7.94%，也就是說 65 歲以上的老人每 13 人即有 1 位失智者，並且未來的 45 年中台灣失智人口數以平均每天增加 36 人的速度成長著。由於失智症為不可逆之慢性疾病，目前醫療技術也還沒有任何藥物可以治癒，因此在如此嚴峻的情形，如何預防失智症顯得十分重要。

隨著失智症研究不斷的進展，Scarmeas 等（2006）探討地中海飲食與失智症相關性的研究相當受人矚目，證實地中海飲食可降低失智症發病的相對風險約 7 成，同時其他研究也證實地中海飲食也能預防心血管疾病與某些癌症的風險甚至是整體死亡率。目前地中海飲食是營養學家們推薦預防失智的一種飲食方式，因此，長庚科技大學專業團隊依據地中海飲食設計原則，規劃出食材多樣好，失智不來找的健康飲食通手冊。

健康飲食通由長庚科技大學高齡膳食推動委員會、南亞技術學院餐飲廚藝管理系、大廚上菜及龜山區大湖社區發展協會共同合作實務操作，設計出包含製備注意事項的食品安全衛生，及 12 套每套 4 菜 1 湯共 60 道適合老年共餐或居家使用的健康飲食。同時也期能建立預防失智症的台灣地中海飲食新型態集結成資源手冊，提供給各關懷據點共餐及失智症高風險族群的指引及參考依據。

長庚科技大學校長



前言

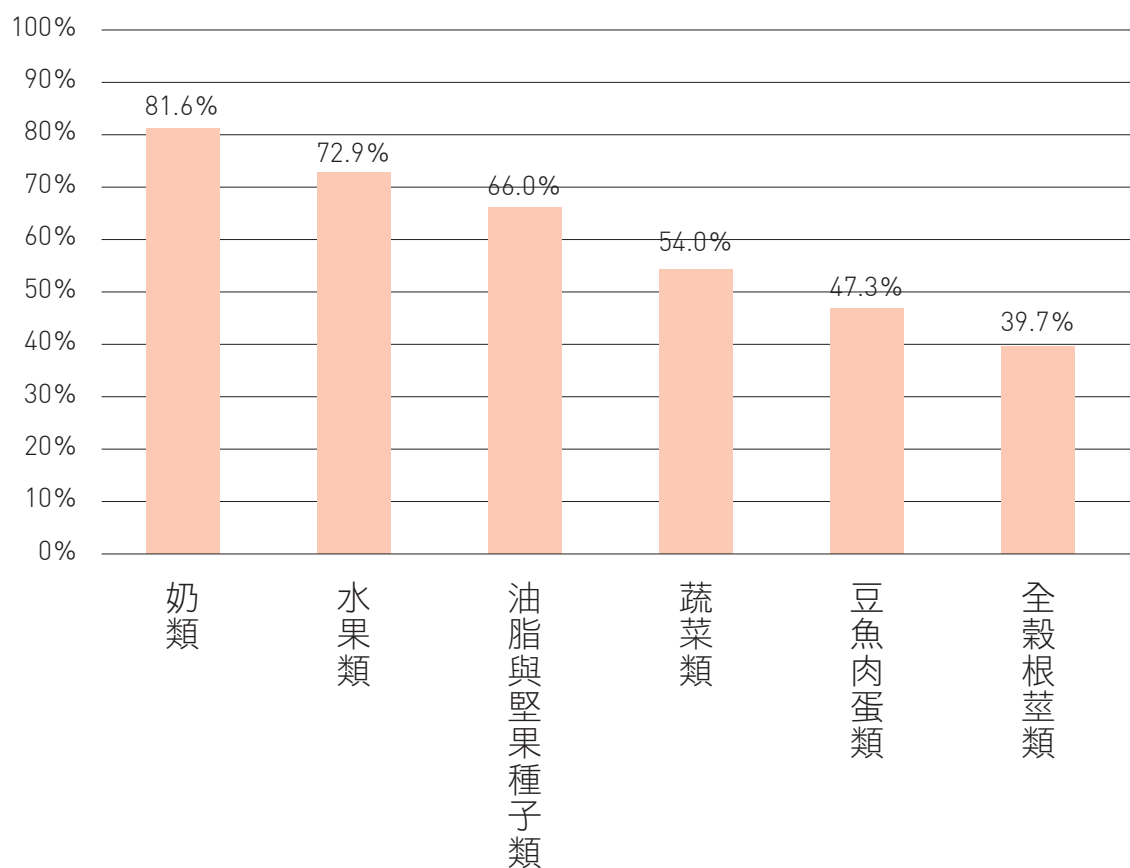
飲食為建構身體最主要的成分，諸多研究顯示不健康飲食是造成非傳染病的主要原因之一。飲食過於精緻與心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆症、癌症等慢性疾病或老人病症候群，皆有密切關係，因此建立正確健康飲食觀念、養成適當健康飲食習慣、均衡攝取各類有益健康食物、控制慢性病盛行率等已成為世界趨勢。

2013 年國民健康訪問調查顯示，65 歲以上老人自述曾經醫師診斷罹患高血壓、糖尿病、心臟病、中風、肺或呼吸道疾病（支氣管炎、肺氣腫、肺炎、肺病、氣喘）、關節炎或風濕症、胃潰瘍或胃病、肝膽疾病、髖骨骨折、白內障、腎臟疾病、痛風、脊椎骨骨刺、骨質疏鬆、癌症、高血脂、貧血等慢性病百分比如下表。

項目	1 項慢性病	2 項慢性病	3 項慢性病
全部	86.3%	68.6%	47.3%
男性	84.3%	64.1%	40.7%
女性	88.1%	72.5%	53.1%

另 2013-2015 年國民營養健康狀況變遷調查結果之 6 大類食物攝取不足盛行率調查結果，顯示高齡者 6 大類食物中，攝取不足盛行率依序為奶類、水果類、油脂與堅果種子類及蔬菜類。

2013-2015 年 6 大類食物攝取不足盛行率



高齡者常因為養生、慢性病、網路傳言等原因，造成少油、少吃的飲食型態，甚至自設多重飲食禁忌，其實高齡者沒有攝取足夠熱量及營養素且用對食材食物，是無法達到應有的營養標準。因此建議高齡者攝取多樣化的蔬果，使用天然調味料、適度調味，搭配全穀、堅果；肉類以攝取魚、雞肉等白肉為主，均衡攝取 6 大類食物，這樣才有健康身體也才能預防或延緩老人病症候群的到來。

全球失智症人口快速增加，依據 2017 年國際失智症協會資料，推估 2017 年將新增 1 千萬名失智症案例，平均每 3 秒就有一人罹患失智症。而台灣依據內政部 106 年 7 月人口統計資料估算：台灣 65 歲以上老人共 3,192,477 人，其中輕微認知障礙有 586,068 人，佔 18.36%；失智症人口有 253,511 人，佔 7.94%。也就是說 65 歲以上的老人每 13 人即有 1 位失智者，而 80 歲以上的老人則每 5 人即有 1 位失智者。並且未來的 45 年中台灣失智人口數以平均每天增加 36 人，因此政府及民間都應及早準備。

預防或延緩高齡失智是刻不容緩的課題，因此飲食的選擇與製備上需注意哪些呢？隨著失智症研究不斷的進展，Scarmeas 等 (2006) 探討地中海飲食與失智症相關性的研究相當受人矚目，證實地中海飲食可降低失智症發病的相對風險約 7 成，因此，地中海飲食目前是營養學家們推薦預防失智的一種飲食方式（詳見附錄）。歸納整理後發現其實不外乎是強調飲食的多樣性，與台灣的老年期每日飲食指南（彩虹飲食）有異曲同工之處。



本書健康飲食通以護腦為主題，規劃多樣性的關懷據點共餐飲食設計，將對身體有益的抗氧化物質、富含維生素 B 群的食材或是保護細胞膜的食物等均設計在菜單內，也設計了溫馨小叮嚀，期待使用這本手冊的志工在飲食製備時不要受限於這手冊的菜單，台灣食材多樣化，可取代性高，只要依據這手冊當樣本，相信大家都能吃出健康來。



備餐人員的注意事項

帽子

口罩

服裝儀容：

衣著整齊，須戴工作帽來掩蓋頭部前緣之頭髮，避免穿拖鞋，請著工作鞋，務必戴口罩。

圍裙

防滑鞋

衛生習慣：

1. 工作中不可吸菸、飲食、嚼檳榔。
2. 製備食物前、使用化妝室後、接觸生食等可能汙染雙手之動作後，均應將手洗乾淨。
3. 工作中不可有長時間的聊天、唱歌等造成食品被汙染。
4. 正確的洗手方法：
打開水龍頭 → 手沖水 → 塗抹肥皂或清潔劑 → 搓揉手心、手背 → 清洗指甲縫隙 → 沖洗至手肘 → 捧水沖掉水龍頭上的泡沫 → 關水龍頭 → 以擦手紙擦乾雙手及手肘。
5. 手部不可配戴飾物、手錶、蓄留指甲、塗抹指甲油。
6. 手部有傷口時，應適當包紮處理，且全程配戴衛生手套。
7. 衛生手套使用過程中，接觸其他生食或器物應更換手套再接觸熟食。
8. 如廁時應脫去工作衣帽。

備餐環境的衛生

設施：

1. 採光：避免太陽光直射，燈管、燈泡應有護罩保護且避免在工作檯正上方。
2. 通風：保持廚房內、外溫度及濕度平衡，排除蒸氣、不良氣味及熱度。
良好排水系統：保持暢通、防止病媒入侵。

器具、器皿：

1. 砧板：詳細分類並標示用途，可分生食蔬菜、水產及畜產三塊，及熟食一塊分開使用；最少應有兩塊區分生、熟食〔紅色切生食、白色切熟食〕。
以下表格為細分

生鮮肉類	熟食類	生鮮魚類	蔬菜類	水果、沙拉類
紅色砧板	白色砧板	藍色砧板	咖啡色砧板	綠色砧板

2. 器皿：清洗後消毒，並妥善放置。
3. 餐具：清洗後消毒。
4. 餐具櫥：不銹鋼製為佳，要有櫃門，保持乾燥，定期清洗消毒。

調理區：

1. 爐台：工作結束後要清洗。
2. 調味品：未使用時要加蓋，調味罐要定時清洗、消毒。

製作環境的衛生

其他環境衛生：

1. 垃圾要分類，垃圾桶應加蓋。
2. 廁所應離廚房至少三公尺。
3. 杜絕病媒，烹調環境應保持乾淨清潔，不留食物殘渣。

餐具器皿及烹調衛生安全管理：

1. 避免交叉污染：
 - (1) 處理各類生鮮食材順序應為蔬果類 → 肉類 → 魚貝類。
 - (2) 砧板至少要有兩塊區分生、熟食。
 - (3) 避免烹調用具置於檯面或將熟食匙筷置於生食器皿上。
2. 肉品烹調：豬肉及雞肉應烹調至全熟，牛肉烹調之中心溫度至少達 80℃。
3. 有效的殺菌、消毒法：

方法	條件	項目、時間
煮沸法	100℃ 以上熱水	餐具 1 分鐘以上 抹布毛巾 5 分鐘以上
蒸氣法	100℃ 以上蒸汽	餐具 2 分鐘以上 抹布毛巾 10 分鐘以上
熱水浸漬法	80℃ 以上熱水	餐具 2 分鐘以上
氯液法	200ppm 有效氯水浸漬	餐具 2 分鐘以上
乾熱法	100℃ 乾熱	烘乾餐具 30 分鐘以上

4. 廚房意外事件防範：

- (1) 潮濕、油膩的地面應加裝防滑墊。
- (2) 使用刀具、絞肉機或切菜機應注意，刀具不使用時勿隨意亂放、拆洗絞肉機或切菜機時應注意電源是否關閉。

預防食品中毒原則

勤洗手：

調理時手部要清潔，手中有傷口要包紮。

新鮮：

食材要新鮮。

生熟食分開：

生熟食器具要分開，避免食物交叉污染。

食物徹底加熱：

食品中心溫度要超過 70 度。

食物低溫保存：

保存低於 7 度，在室溫下不宜放置太久。

留樣本：

每餐供應之菜式，應保留高水活性、低酸性食品樣本一份，標明日期、餐次，置於攝氏七度以下，保存兩天備驗。

何謂交互汙染？

交互汙染是食物中毒最常見的原因之一。

當其它食物、工作檯面、手或器具之有害細菌散播到食物時就容易發生。

避免交互汙染的方法：

1. 將生、熟食分開放置。
2. 準備兩份以上刀具及砧板，分開處理生、熟食。
3. 絕不把熟食放在未清潔的容器或碗盤中。



紅色
處理生食



藍色
處理海鮮



白色
處理熟食



砧板應分開處理生、熟食



生蔥應經過加熱才能與熟食放一起



處理不再經加熱之食物應帶手套

調整食物質地

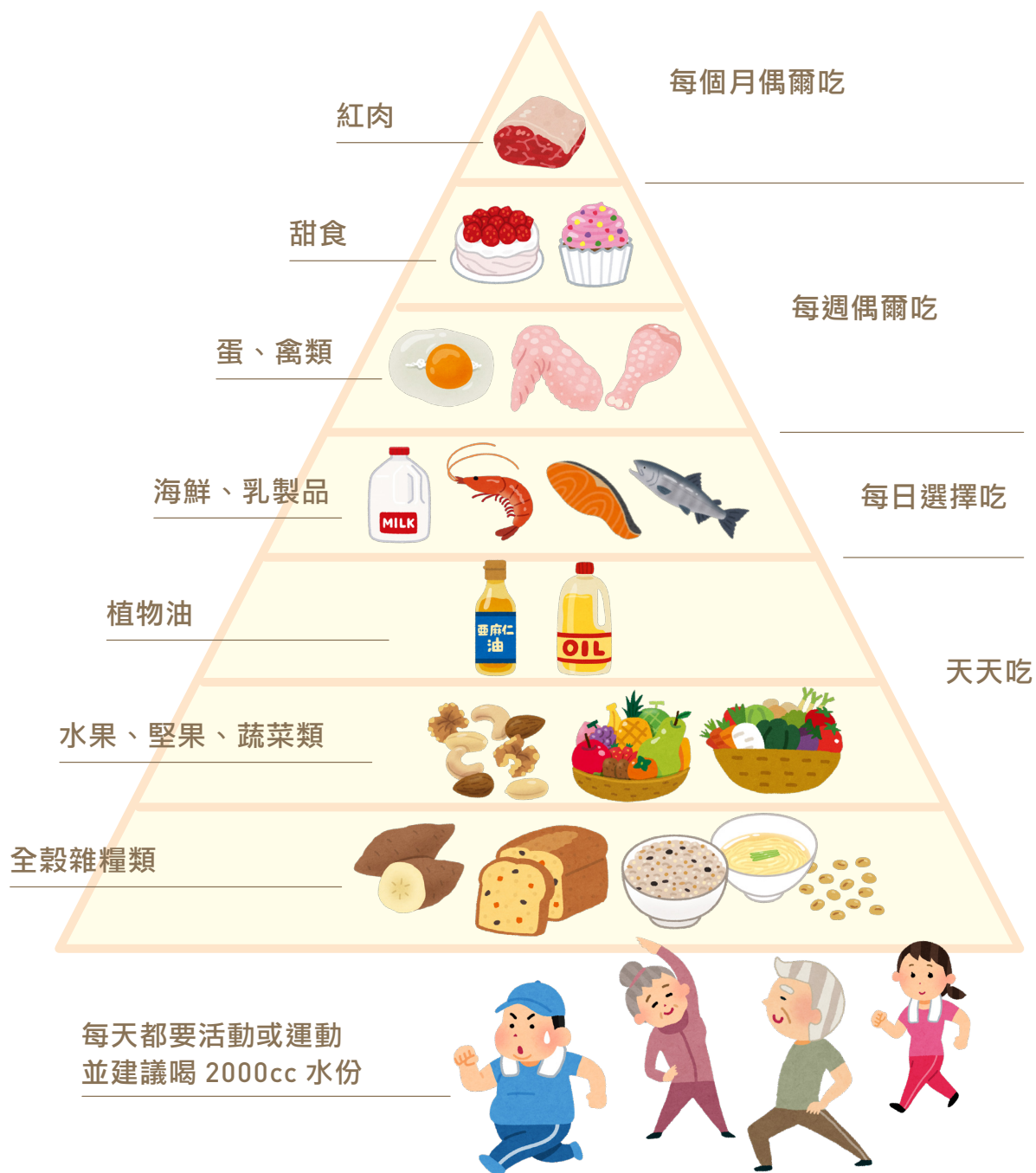
軟質食材選擇：

- 全穀雜糧類：
地瓜、山藥、馬鈴薯、芋頭等
- 豆魚蛋肉類：
豆腐、蒸蛋、魚類
- 水果類：
木瓜、香蕉、奇異果、瓜類、芒果
- 蔬菜類：
瓜類、茄子、菇類、綠葉部位
- 乳品類：
優酪乳、優格、牛奶、起司

改變食物製備方法：

- 利用太白粉或麵粉讓食物變滑嫩
- 利用太白粉、蓮藕粉、玉米粉或利用根莖類〔山藥、芋頭、馬鈴薯、南瓜〕讓汁液變黏稠
- 運用膠質材料、吉利丁、動物膠使食物變膠凍狀可利於吞嚥

健康膳食金字塔



注意鹽的攝取

鈉的來源：

1. 天然食物

每日均衡飲食可攝取鈉量 316~573 毫克 (1~1.5 公克鹽)

2. 鈉含量多的調味料

鮮雞精、醬油膏、蠔油、味噌、豆瓣醬、黑豆豉、辣椒醬、各式醬料等

3. 醃製食品

醃製食品鹽分含量通常 > 8%

(100 公克加工食品約等於 8 公克以上的鹽)

每天鈉攝取量最好不要超過 2400 毫克 (等於 6 公克的鹽)

多食物，少加工：

多

- 新鮮肉品、蔬菜水果

少

- 含鈉量高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜等。
本身含鈉量高，不宜大量食用及打成汁飲用。
- 加工產品及烘焙食品，製造過程中添加含鈉添加物，宜限制食用，如：鹹甜菜色、油麵、麵線、麵包、醃漬蔬菜、蜜餞、罐頭、魚肉加工製品。
- 湯汁，吃湯麵時湯不要全部喝完；夾菜時，瀝乾湯汁。
- 用餐時，不另外加調味料、滷肉汁、菜湯或沾醬，如：漢堡、薯條、炸雞、披薩等，含鈉量偏高之食物食用時少沾醬。

減少鈉量的烹調技巧：

1. 利用食物本身的香甜味，提高菜餚的風味。
如：香菜、香菇、海帶、玉米筍…等
2. 利用特殊香氣的食材，增加食物口味的變化。
辛香料（如：蔥、薑、蒜、胡椒、八角…）
香草（如：迷迭香、孜蘭、薄荷…）
3. 利用酸味提味，減少對鹹度的要求。
如：白醋、檸檬、鳳梨、番茄…等有酸味的食物
4. 善用中藥材的特殊風味，降低鹽份的使用量。
如：人蔘、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗…等中藥材
5. 利用焦糖化風味，降低少鹽產生的無味感。
如：用烤、燻烹調方式，產生特殊的焦糖風味
6. 正確烹調方法，減少調味料的使用。
如：適當使用烤、蒸、燉等烹調方式，保留食物原味
7. 使用低鈉鹽、薄鹽醬油或無鹽醬油取代。
低鈉鹽或薄鹽醬含鈉量較一般醬油低，鉀含量甚高，腎臟病患不可食用，
須按營養師指示使用

注意醣份的攝取

GI 值的定義：

GI 值是以食用純葡萄糖 (pure glucose) 100 公克後 2 小時內的血糖增加值為基準 (GI 值 = 100)，其他食物則以食用後 2 小時內血糖增加值與食用純葡萄糖的血糖增加值作比較得到的升糖指數。

升糖指數越高的食物，食用後越容易使血糖升高，促使胰島素分泌增加。

根莖類也是醣類的來源，提供五穀根莖類的 GI 參考值如下

※ 紅字的食物需節制 (≥ 70 高 GI 食物、56-69 中 GI 食物、 ≤ 55 低 GI 食物)

根莖類	GI 值
馬鈴薯	90
山藥	75
南瓜	75
芋頭	64
甘藷	55
蒟蒻	24
蒟蒻條	23

注意脂肪的攝取

世界衛生組織建議健康飲食習慣應採均衡飲食並應限制由脂肪提供的熱量攝取，以不飽和脂肪取代飽和脂肪，而飽和脂肪之建議攝取上限應低於每日建議攝取總熱量 10%。攝取過多飽和脂肪易使膽固醇沉積在血管壁，致血管內壁增厚、血管彈性降低，使血壓上升，增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病的風險。美國心臟協會更建議每日飽和脂肪攝取量不超過總熱量的 5~6%。

- 一、挑白肉、挑瘦肉
- 二、以植物油取代動物油
- 三、避免油炸烹調食品及高油脂零食

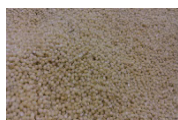
脂肪種類	特徵	代表油品
單元不飽和脂肪酸	降低低密度膽固醇數值	橄欖油、苦茶油、酪梨、堅果類
多元不飽和脂肪酸	Omega-3 可促進腦部活化、減緩發炎、預防心血管疾病	亞麻籽、亞麻仁油、魚油、芝麻油、紫蘇油
	Omega-6 可保護肌膚，是生長發育必需的營養素	沙拉油、大豆油、玉米油、葵花油、葡萄籽油
反式脂肪	反式脂肪進入人體後無法正常代謝，會干擾免疫系統，造成過敏，增加壞膽固醇	起酥油
飽和脂肪	過多攝取易誘發心血管疾病	奶油、動物油、椰子油

食材介紹

全穀雜糧類 - 雜糧類：提供熱量、部分蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維



米



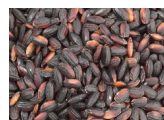
小米



糯米



糙米



紫米



藜麥



麵條



大麥



小麥



蕎麥



燕麥



紅豆



綠豆



荸薺



玉米



薏仁



蓮子



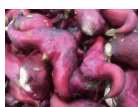
花豆



皇帝豆



鷹嘴豆



菱角



栗子

全穀雜糧類 - 根莖類：提供熱量、部分蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維



芋頭



馬鈴薯



南瓜



山藥



蓮藕



地瓜

豆魚蛋肉類 - 豆類：提供熱量、蛋白質、部分脂肪、維生素、礦物質



小方豆干



油豆腐



豆皮



素雞



傳統豆腐



嫩豆腐



豆漿

豆魚蛋肉類 - 蛋、家禽畜類：提供熱量、蛋白質、部分脂肪、維生素、礦物質



牛肉



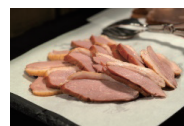
羊肉



雞肉



鵝肉



鴨肉



豬肉



蛋

豆魚蛋肉類 - 海鮮類：提供熱量、蛋白質、部分脂肪、維生素、礦物質



花枝



章魚



小卷



小魚乾



草蝦



牡蠣



文蛤



肉鯽



鮭魚



鱧魚



秋刀魚



白帶魚



虱目魚

油脂與堅果種子類：提供熱量、脂肪及必需脂肪酸



大豆油



花生油



橄欖油



奶油



奶油乳酪



豬油



葵花子油



麻油



椰子油



花生醬



酪梨



堅果

乳品類：提供熱量、蛋白質、部份維生素及充足的維生素 B2 和鈣質



鮮奶



起司



優格

調味料：增進食物色、香、味



鹽



糖



味精



醋



辣椒粉



白胡椒粉



香油



醬油



麻油



醬油膏



蕃茄醬



料理米酒

香料：賦予食物以風味，增進食物色、香、味，增進食慾，幫助消化和吸收的作用



俄力岡



小豆蔻



辣椒粉



肉桂



丁香



茴香



香菜



番紅花



鼠尾草



百里香



羅勒



茴香



迷迭香



月桂葉



薄荷



乾百里香



香茅



豆蔻



胡椒



黃薑



枸杞



芥末



洋蔥



蔥



薑



蒜頭



九層塔



八角

蔬菜類：提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維

小黃瓜、胡瓜、葫蘆瓜、蒲瓜、芋莖、木耳、茭白筍、鵝仔白菜、洋蔥、野
苦瓜、甘藍、高麗菜、山東白菜、包心白菜、甜椒（青椒）、翠玉白菜、芥菜、
萵苣、冬瓜、紅梗珍珠菜、玉米筍、竹筍、苦瓜、白鳳菜、川七、澎湖絲瓜、
芥蘭菜、鮮雪裡紅、莧菜、蘿蔔、球莖甘藍、麻竹筍、綠蘆筍、
菠菜、小白菜、韭黃、芥蘭、油菜、角菜、空心菜、芹菜、青江菜、美國芹菜、
半天筍、紅鳳菜、茼蒿、紫甘藍、萵苣葉、鵝菜心、牛蒡、花椰菜、韭菜花、
金針菜、韭菜、高麗菜芽、茄子、黃秋葵、大蕃茄、猴頭菇、金針菇、洋菇、
草菇、柳松菇、地瓜葉、紅莧菜、黃豆芽、小芹菜、油菜花、苜蓿芽、青江
菜、綠豆芽、黑甜菜、皇冠菜、龍鬚菜

水果類：提供部份熱量、充足的維生素、礦物質及膳食纖維

椪柑、桶柑、柳丁、香吉士、金棗、白柚、葡萄柚、五爪蘋果、青龍蘋果、
富士蘋果、黃西瓜、木瓜、紅西瓜、香瓜、太陽瓜、哈密瓜、新疆哈密瓜、
金煌芒果、愛文芒果、土芭樂、泰國芭樂、葫蘆芭樂、西洋梨、水梨、粗梨、
水蜜桃、桃子、仙桃、玫瑰桃、加州李、李子、黑棗梅、紅棗、黑棗、綠棗子、
紅柿、葡萄、聖女蕃茄、荔枝、龍眼、草莓、櫻桃、枇杷、香蕉、蓮霧、楊
桃、鳳梨、奇異果、百香果、釋迦、山竹、火龍果、紅毛丹、榴槤

全年蔬菜水果：



菠菜



小白菜



空心菜



高麗菜



芥藍菜



地瓜葉



小黃瓜



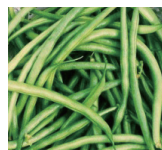
冬瓜



茄子



苜宿芽



四季豆



豆芽菜



菇類



薑



葉萵苣



韭菜



九層塔



大蒜



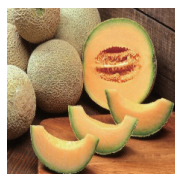
辣椒



甜椒



蔥



哈密瓜



香蕉



芭樂

春季蔬菜水果：



紅鳳菜



韭菜花



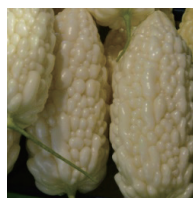
山茼蒿



菜豆



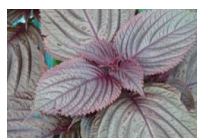
牛蒡



苦瓜



山蘇



紫蘇



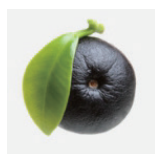
甜椒



毛豆



桃子



李子



梅子



枇杷



桑椹

夏季蔬菜水果：



蘆筍



綠竹筍



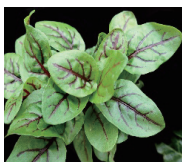
麻竹筍



筊白筍



空心菜



紅莧菜



龍鬚菜



地瓜葉



川七



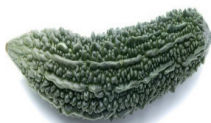
豇豆



黃秋葵



大黃瓜



山苦瓜



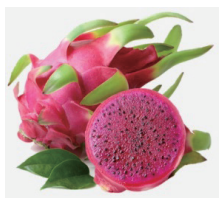
絲瓜



聖女番茄



菠蘿蜜



紅龍果



紅棗



百香果



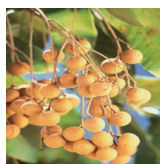
葡萄



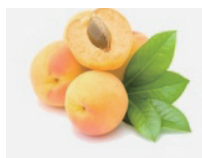
芒果



荔枝



龍眼



水蜜桃



西瓜

秋季蔬菜水果：



秋葵



蕃茄



四季豆



地瓜葉



茄子



小白菜



扁豆



紅鳳菜



山蘇



川七



金針



橘子



柚子



梨子



柿子



木瓜



葡萄



火龍果



楊桃



釋迦

冬季蔬菜水果：



蘿蔔



胡蘿蔔



洋蔥



珠蔥



結球萵苣



萵苣



大陸妹



冬筍



蚵白菜



油菜



青江菜



芥菜



大白菜



芹菜



茼蒿



青花菜



花椰菜



娃娃菜



豌豆



山葵



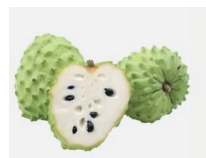
草莓



桶柑



葡萄柚



鳳梨釋迦

正確製備



正確製備流程

1. 洗滌、切割順序

乾貨 (香菇、蝦米 ...) → 加工食品 (素, 冬菜、酸菜 ...) →
加工食品 (葷, 鹹蛋、水發魷魚 ...) → 蔬果類 →
牛羊肉 → 豬肉 → 雞鴨肉 → 蛋類 → 水產類。

2. 清潔作業流程

清洗鍋具烤乾歸位 → 清洗器具擦乾歸位 → 清洗爐台 →
清洗水槽擦乾 → 倒廚餘、垃圾分類 → 擦拭地板 → 清
洗抹布晾乾 → 工作人員檢查場地 → 離開。

3. 三碗打蛋法

洗滌好的蛋 → 敲於乾淨的碗外緣 (可為裝蛋之容器) → 剝開蛋殼將蛋置
入第二個碗中 → 確認蛋 沒有腐壞 → 集中於第三個碗內 → 烹調處理。



食材處理方式

1. 醃漬

食材預先調味，置放些時以入味。

2. 上漿

食材以適量蛋白及太白粉或單獨使用太白粉拌合，以求外觀透明、口感滑順、保持柔嫩。

3. 過油

(1) 過油：烹調前處理，還有後續烹調。

(2) 油炸：屬於烹調法，即處理後馬上出菜供人享用。

4. 過水

以沸水將食材熟化的前處理，以備後續烹調使用。

5. 爆香

強化菜餚風物的處理，將香辛料在鍋內以慢火熬煸加熱，使香辛料成分萃取出融入菜餚。

6. 勾芡

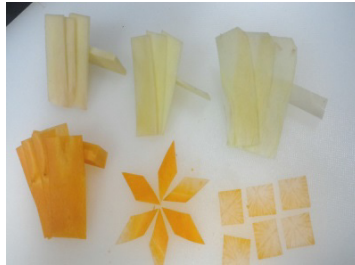
以各種澱粉加水拌勻，分散淋入菜中拌勻加熱糊化，增加其濃稠度。

基本刀工



絲

絲的長柱形上下尺寸需一致，每一絲皆為正立方絲，絲絲皆等粗。



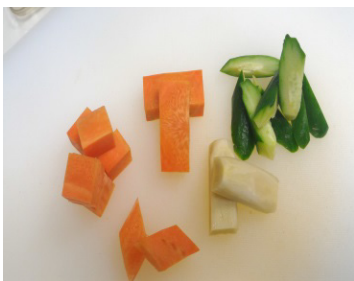
片

下刀端線與收刀端線、前端線與尾端線的厚度要等厚，即整片四面等厚，一食材屬性不同，可為不規則片，如：菱形片、指甲片等。



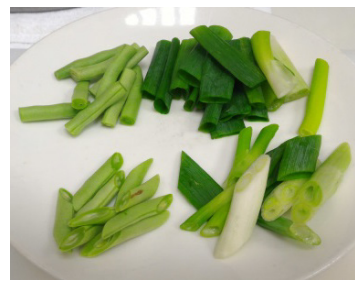
丁

以正立方體呈現，應食材及烹調需求有長丁（長邊通常在 2 公分以下，大於寬高）及菱形丁（四邊應等長、對角相等）的使用，需注意大小，不可切成塊狀。



塊

正立方塊、菱形塊、滾刀塊，應依食材形狀、性質與烹調目的，不可切得過大或切成丁狀。



段

不論粗細，3~6 公分或更長，依食材結構、烹調需求作等距截切，帶骨材料用剝、斬刀法，如蔥段、魚段、玉米段等。



末

整齊的由絲或細絲切成；或交叉方向的切剝，形成不規則的碎末。一般在 0.3 公分粗細下可稱末，如肉末、將末、蒜末、荸薺末等。

製備過程過敏緊急處理

切芋頭：

- 預防過敏小撇步
 1. 削芋頭前，可以先將手浸泡在醋中，雙手沾滿醋再削皮。
 2. 戴手套，可阻斷與芋頭黏液的接觸。
- 碰到黏液發癢處理
 1. 用鹽巴洗手，除去黏液所帶來得不適感。
 2. 利用檸檬、橘子或柑橘類的皮磨擦皮膚。

切山藥：

- 預防過敏小撇步
 1. 戴手套清洗山藥，帶個手套把山藥外皮洗乾淨後，然後再削皮。
 2. 在動手削皮前，先把帶皮的山藥在滾水燙一下，或放到微波爐微波一下子，這樣會使過敏的成分轉變成無害。
 3. 在處理山藥之前把手在稀釋過的醋水中泡一會兒。
- 碰到黏液發癢處理
 1. 先把手洗淨，然後在手上抹醋，連指甲縫裡也別落下，過一會兒這種瘙癢感就會漸漸消失，這是由於酸鹼中和的原因。
 2. 可以在火上烤一下，反覆翻動手掌，讓手部受熱，就可以緩解痛癢。但要注意安全，不要燒傷皮膚。
 3. 把手放在大米里反覆地搓，也能緩解瘙癢感。
 4. 用手放入熱水泡 5 分鐘，就不癢了。

切辣椒：

- 預防過敏小撇步
 1. 戴上手套，徹底隔絕辣椒素。
 2. 在切辣椒前，先在手指上抹些食用油，就能防止火辣辣的刺激！切完後再用香皂洗乾淨即可。
- 刺痛處理
 1. 酒精：辣椒素會溶解在酒精當中，若沒有醫療用酒精，也可以用廚房常備的米酒塗抹、搓洗。
 2. 醋：酸性的醋能夠和辣椒中和，因此用醋擦手亦能舒緩疼痛。
 3. 冰牛奶：先用香皂洗淨雙手，之後將手浸入冰凍牛奶，牛奶含蛋白質有助緩和辣椒素帶來的刺痛。

溫馨小叮嚀：

處理過後若仍殘留疼痛，可以擦曬後消紅腫用的蘆薈凝膠；
過於嚴重需要盡快就醫

製備器具的選擇

廚房設備：



電鍋



電子鍋



冰箱



烤箱



微波爐



壓力鍋



燉鍋



萬能蒸烤箱



瓦斯炊飯鍋

一般烹調器具 - 鍋類：



炒鍋



平底鍋



湯鍋

一般烹調器具 - 刀類：



厚刀（剁刀）

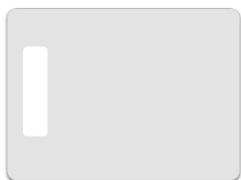


薄刀（片刀）



水果刀

一般烹調器具：



砧板



鍋鏟



湯杓



漏杓



配菜盤



蒸籠



剪刀



量杯



量匙



湯匙



刮鱗器



刨絲器



刨刀（削皮器）



健康飲食食譜

第一套

冬瓜蝦球、腰果雞丁、吻仔魚炒莧菜、炒鮮菇、味噌昆布湯 ————— 40

第二套

麻醬豆腐、金沙炒彩椒、高麗菜捲、樹子蒸魚、銀耳蓮子湯 ————— 46

第三套

咖哩豆腐、涼拌山藥絲、醉雞捲、燒白菜、鮮魚湯 ————— 52

第四套

涼拌竹筍、茶香蝦仁、鮪魚玉米烘蛋、醬燒杏鮑菇、羅宋湯 ————— 58

第五套

涼拌洋蔥、茶香滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、宮保高麗菜、豆漿鮮蔬湯 ————— 64

第六套

肉末干丁、甜豆炒洋菇拌核桃、苦茶油雞、鳳梨炒黑木耳蝦仁、義式蔬菜湯 —— 70

第七套

雙菇燴豆腐、茶香清蒸魚、亞麻堅果大陸妹、洋蔥咖哩雞、養生鮮菇湯 ————— 76

第八套

丁香豆乾糯米椒、三杯雞、鴻喜菇蒸鮭魚、金沙秋葵、韓式泡菜豆腐鍋 ————— 82

第九套

青椒炒鮪魚、滑蛋蝦仁、蠔油芥蘭、蕃茄洋蔥炒肉末、枸杞山藥湯 ————— 88

第十套

檸檬蒸鯖魚、肉絲高麗菜、蘑菇炒芹菜、節瓜炒透抽、竹筍香菇鮮雞湯 ————— 94

第十一套

味噌台灣鯛、苦茶油炒時蔬、地中海蕃茄咖哩、芝麻三絲、茶香排骨湯 ————— 100

第十二套

拌地瓜葉、繽紛南瓜烘蛋、清蒸虱目魚肚豆腐、芝麻味噌高麗菜、薑絲牡蠣湯 — 106



第一套

冬瓜蝦球

腰果雞丁

吻仔魚炒莧菜

炒鮮菇

味噌昆布湯



冬瓜蝦球

材料

冬瓜 200g
蝦子 100g
肥標 20g
荸薺 20g
薑 10g
青蔥 5g
紅辣椒 1 支
香菜 10g

調味料

鹽巴、太白粉
米酒、苦茶油
香油、砂糖
胡椒粉

作法

冬瓜去除表皮後，切成 1/4，並去除籽，取一面用量匙挖洞備用。

荸薺切末，將水分擰乾備用。

青蔥、薑、肥標切末、香菜梗切末，辣椒去除蒂頭與籽後，切絲備用。

將蝦仁放於廚房紙巾上吸水份，並將蝦仁壓成泥後，紙巾拿掉，將蝦仁切成泥狀。

取一鍋子，放入蝦仁泥，稍為摔出筋性，加入青蔥、薑、荸薺、香菜、香油、米酒、太白粉拌勻，取適量的量放入冬瓜的洞中，湯匙沾水後將蝦漿整形，放入電鍋中，外鍋倒入 100ml 水，電鍋跳起來後取出備用。

溫馨小叮嚀：

冬瓜可更換成其他蔬菜，例大黃瓜。蝦子也可換成現成蝦仁去替代。

腰果雞丁



材料

雞腿肉 200g
腰果 20g
蒜頭 10g
小黃瓜 50g
青蔥 10g
辣椒 10g

調味料

苦茶油、醬油
米酒、烏醋
太白粉、砂糖
胡椒粉

作法

蒜頭切片，青蔥、辣椒切斜段，小黃瓜切滾刀備用。

雞腿肉用紙巾擦乾水分後，切成丁狀，加入太白粉抓勻備用。

熱鍋後加入苦茶油，放入雞肉，炒至 8-9 分熟後盛起備用。

熱鍋後加入苦茶油，放入蒜片、蔥白、辣椒爆香，再加入小黃瓜、雞肉，接著加入醬油、胡椒粉、砂糖、米酒、水炒勻後，再加入烏醋，太白粉水炒勻，最後加入腰果拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

腰果可更換成其他堅果類，例花生、核桃。(堅果富含不飽和脂肪酸，能促進心血管的健康)雞腿肉可更換成其他部位，例雞胸肉。



叻仔魚炒莧菜

材料

莧菜 200g
叻仔魚 50g
金針菇 50g
紅蘿蔔 30g
蒜頭 10g
薑 10g

調味料

苦茶油、米酒
胡椒粉、鹽
太白粉、香油

作法

莧菜切段〔梗與葉稍微分開放〕，蒜頭、薑切末，紅蘿蔔切絲，金針菇切小段備用。

熱鍋後加入苦茶油，放入叻仔魚，將叻仔魚炸至微黃後撈起備用。

取一鍋子，加入水後煮沸，放入莧菜梗的部分先汆燙，水沸騰後加入莧菜葉的部分，沸騰後撈起備用。

熱鍋後加入苦茶油，加入蒜、薑末爆香，再加入紅蘿蔔、金針菇炒軟後，加入莧菜炒勻，加入米酒、胡椒粉、鹽、水，炒勻，加入叻仔魚拌炒，加入太白粉水勾芡，淋上香油即可。

溫馨小叮嚀：

莧菜可更換成其他蔬菜，例菠菜。選購叻仔魚時要注意魚身是否乾爽，色澤是否自然明亮，魚的顏色也不要太白，以避免摻有螢光劑與漂白劑，烹調前可多沖幾道水，或用熱水燙過。

炒鮮菇



材料

雪白菇 50g
鴻喜菇 50g
草菇 50g
蒜頭 10g
青蔥 10g
紅蘿蔔 20g

調味料

苦茶油、蠔油
醬油、胡椒粉
米酒、砂糖
太白粉、香油

作法

雪白菇、鴻喜菇去除底部木屑部分後剝散，蒜頭切片，青蔥切斜段，紅蘿蔔切片。

先將紅蘿蔔、雪白菇、鴻喜菇、草菇汆燙熟後備用。

熱鍋後加入苦茶油，加入蒜片爆香後，加入蠔油、醬油炒香，再加入紅蘿蔔、雪白菇、鴻喜菇、草菇，炒勻後，加入胡椒粉、米酒、砂糖、水炒勻，再加入青蔥、太白粉水勾芡後炒勻，最後淋上香油即可。

溫馨小叮嚀：

任何菇類都可以替換。(菇類所含的多醣體，針對日常飲食保健有利免疫力的維持) 蒜頭、青蔥更換成薑可做成素食。



味噌昆布湯

材料

昆布 30g
白蘿蔔 50g
紅蘿蔔 50g
玉米 50g
海帶 40g
青蔥 10g

調味料

味噌、砂糖

作法

白蘿蔔、紅蘿蔔切滾刀，青蔥切蔥花，玉米切塊，海帶切小段備用。

味噌加水先調勻備用。

昆布泡水泡軟後，放至爐臺熬煮至昆布變成墨綠色後撈起後，加入調好的味噌、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米，煮至白蘿蔔稍微透明熟透後，加入海帶煮至沸騰，加入砂糖拌勻，再加入青蔥即可。

溫馨小叮嚀：

蔬菜都可以替換，季節時蔬。

味噌是鈉含量很高的調味料，其水活性低，建議保存於冷藏 7°C 以下，開封後放於密封盒內或用塑膠袋包緊冷藏。

味噌不但可以增加食物美味，對食慾不振、營養吸收力較差的老年人而言，味道鹹香的味噌有開胃的功能，能夠促進食慾，幫助攝取更多的食物營養。



第二套

麻醬豆腐

金沙炒彩椒

高麗菜捲

樹子蒸魚

銀耳蓮子湯



麻醬豆腐

材料

嫩豆腐 1 盒
青蔥 10g
珊瑚藻 20g

作法

青蔥切蔥花，豆腐切成塊備用。

取一瓷碗，加入芝麻醬、醬油、白醋、砂糖拌勻後備用。

調味料

芝麻醬、醬油
白醋、砂糖

珊瑚藻用紙巾餐乾水份後。

取一瓷盤，放上豆腐後，淋上芝麻醬汁，將珊瑚藻放在豆腐上，最後用青蔥點綴即可。

溫馨小叮嚀：

豆腐容易出水，因此要吃的時候再將豆腐從盒中取出。

珊瑚藻含量最多的就是膠原蛋白，適量攝取珊瑚藻可以幫助體內排毒還能改善新陳代謝。所以在菜餚中當配色的效果也可以攝取到營養。

若是做成素食的，青蔥則不放。

金沙炒彩椒



材料

鹹蛋黃 2 顆
紅椒 100g
黃椒 100g
小黃瓜 50g
蒜頭 20g
青蔥 20g

調味料

苦茶油、砂糖
胡椒粉、米酒

作法

小黃瓜切滾刀，紅椒、黃椒切斜片，蒜頭切末，青蔥切蔥花後蔥白蔥綠分開放備用。

鹹蛋黃加米酒後放入電鍋，外鍋半杯水蒸熟後，取出放入塑膠袋內壓碎備用。

熱鍋後加入苦茶油，放入小黃瓜炒至半熟後，加入紅椒、黃椒炒至半熟後撈起備用。

熱鍋後加入苦茶油，放入鹹蛋黃小火炒至起泡後，加入蒜末、蔥白炒勻後，加入炒過的小黃瓜、紅椒、黃椒，接著加入砂糖、胡椒粉、米酒炒勻後灑上綠蔥花即可。

溫馨小叮嚀：

紅、黃椒可更換成其他蔬菜，例青椒。

鹹蛋鈉含量高，有高血壓、腎臟病病史的朋友注意勿大量攝取，以免造成人體負擔，同時，最好能搭配多樣化飲食，助腸胃道健康、富含膳食纖維的蔬果一同食用較佳。



高麗菜捲

材料

高麗菜 200g
紅蘿蔔 40g
蘆筍 40g
紫山藥 40g
芹菜 10g
香菜 5g

作法

高麗菜一葉一葉剝下來，紅蘿蔔、紫山藥切條，蘆筍切段，芹菜，香菜取梗切末備用。

取一鍋子，加入水、鹽後煮沸，放入高麗菜汆燙至軟後撈起後，再將紅蘿蔔放入汆燙至軟後，再加入紫山藥、蘆筍燙熟後撈起，灑點鹽巴、香油拌勻備用。

取高麗菜鋪平，若高麗菜梗太粗可削掉，放上紅蘿蔔、紫山藥、蘆筍，將左邊往中間折，接著右邊也往中間折，若太長的部分可剪掉，最後由下往上捲起，成高麗菜捲備用。

調味料

味噌、鹽
醬油、砂糖
太白粉、香油

將味噌與水調勻後，倒入鍋中，再加入醬油、砂糖拌勻沸騰後，加入太白粉水勾薄芡後關火，再加入香菜、芹菜末拌勻盛起備用。

將高麗菜捲放入蒸籠中蒸 6 分鐘後，取出裝盤，再淋上醬汁即可。

溫馨小叮嚀：

高麗菜汆燙後，若沒有馬上包，可以先泡冰水，防止變黃。

高麗菜可更換成其他蔬菜，例菠菜。



樹子蒸魚

材料

鱸魚 200g
青蔥 30g
薑 20g
辣椒 10g

調味料

苦茶油
樹子醬
鹽、米酒
香油

作法

將取 20g 青蔥、10g 薑、辣椒切絲後泡水，剩餘青蔥、薑不切，鱸魚切小塊備用。

樹子醬加入苦茶油拌勻備用。

將鱸魚放入瓷盤中，灑上鹽、米酒，魚塊上放剩餘青蔥、薑，淋上樹子醬後，放入蒸籠蒸 7 分鐘後取出，將青蔥、薑挑掉後，再將青蔥、薑、辣椒絲放在魚上備用。

熱鍋後，加入香油燒熱後，淋在青蔥、薑、辣椒絲上即可。

溫馨小叮嚀：

鱸魚可更換成其他魚類，例鯛魚。

樹子又名破布子，富含纖維，可去油膩，促進消化，是開胃的好食材。



銀耳蓮子湯

材料

白木耳 150g
蓮子 50g
紅棗 20g

作法

白木耳去除蒂頭後，撕成小塊備用。

取電鍋內鍋，放入紅棗、蓮子、冰糖、白木耳、水 2 公升，放入電鍋中，外鍋加 1 杯水，待電鍋跳停後即可。

調味料

冰糖

溫馨小叮嚀：

蓮子挑選可以使用乾燥或新鮮的。

蓮子含有鈣、鐵和鉀元素可促進凝血，使某些酶活化，維持神經傳導性具有安神養心作用。



第三套

咖哩豆腐

涼拌山藥絲

醉雞捲

燒白菜

鮮魚湯



咖哩豆腐

材料

盒裝豆腐 1 盒
紅椒 50g
黃椒 50g
小黃瓜 50g
咖哩塊 20g
蒜頭 20g

調味料

苦茶油、砂糖

作法

小黃瓜切滾刀，紅椒、黃椒切斜片，豆腐切塊，蒜頭切片備用。

熱鍋後，加入苦茶油，油溫要高，再放入豆腐煎上色後撈起備用。

咖哩塊與水拌勻後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜片爆香，倒入咖哩汁拌勻後，酌量加水沸騰後，接著再放入小黃瓜、豆腐關小火，再加入砂糖、紅椒、黃椒輕輕拌勻，湯汁收至微稠後即可。

溫馨小叮嚀：

豆腐可替換成其他豆製品，例百葉豆腐。

紅、黃椒可替換成其他蔬菜，例玉米筍。

咖哩會讓胃液分泌促進唾液的產生，加速腸胃的蠕動使食慾大增，對於胃口不好的人來說很有幫助，也可為菜色增加色彩。

蒜頭換成薑則可做成素食。



涼拌山藥絲

材料

日本山藥 200g
青蔥 20g
海苔絲 5g

調味料

味醂
醬油
昆布高湯

作法

青蔥切蔥花後，用飲用水沖洗過備用。

將山藥切絲後備用。

取一小碗，加入水、醬油、昆布高湯、味醂拌勻後，成醬汁備用。

將山藥絲捲成一個圓球後，放在瓷碗上，接著從盤緣倒入醬汁，將海苔絲放在山藥上，最後以蔥花點綴即可。

溫馨小叮嚀：

山藥絲要選用日本山藥才能生吃。切好後不要洗水，否則會太脆。
山藥富含蛋白質胺基酸及黏質多糖，肉質味美營養豐富，為素食者攝取植物性蛋白質的最好選擇。
若要做成素食，青蔥則不放。



醉雞捲

材料

去骨雞大腿 2 隻
青蔥 20g
薑 20g
紅棗 20g
枸杞 10g
川芎 10g

作法

雞腿肉用紙巾擦乾水份，灑點鹽，接著從長邊捲起來，再用保鮮膜包起來，左右兩邊捲緊，外層再用鋁箔紙包起來，左右兩邊捲緊，成雞腿捲後，用牙籤在雞捲上戳洞後，放入電鍋中蒸，外鍋放一杯水，待電鍋跳停後取出，冷卻後在將保鮮膜、鋁箔紙去除備用。

薑拍裂，青蔥一束打結備用。

調味料

鹽
紹興酒
砂糖

取一鍋子，放入薑、青蔥、紅棗、枸杞、川芎、水後，放上爐火上煮沸後關小火，接著熬煮至微黃色，約 10 分鐘後關火，冷卻後將青蔥、薑挑掉，再放入紹興酒、鹽、砂糖拌勻後備用。

將雞腿捲放入藥酒中浸泡 4-8 小時後取出，切斜片成盤即可。

溫馨小叮嚀：

雞腿肉可以替換成其他部位，例雞翅。

酒本身可以祛寒、促進血液循環，入菜還有增加風味的用處，但適量就好，不可過量。

燒白菜



材料

大白菜 400g
紅蘿蔔 30g
柴魚片 10g
青蔥 20g
薑 10g

調味料

苦茶油、鹽
砂糖、米酒
醬油

作法

薑、紅蘿蔔切片，青蔥切斜段，蔥白蔥綠分開放，白菜去除中間的心，切大塊後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，薑、蔥白爆香，再加入紅蘿蔔、大白菜炒勻後，加入鹽、砂糖、米酒、水拌炒後，蓋上鍋蓋悶煮至軟，接著再加入醬油、砂糖、蔥綠拌勻，用太白粉水勾薄芡後，盛盤灑上柴魚片即可。

溫馨小叮嚀：

大白菜可更換成其他耐煮的蔬菜，例高麗菜。
若要做成素食，青蔥、柴魚片則不放。



鮮魚湯

材料

鱸魚 200g
青蔥 20g
薑 20g
蛤蜊 100g

調味料

鹽
米酒

作法

青蔥切斜，蔥白蔥綠分開放，薑切絲，鱸魚切小塊後備用。

取一鍋子，加入水沸騰後，放入鱸魚汆燙去血水後撈起後備用。

取一鍋子，加入水、薑絲、蔥白煮沸後，再加入鱸魚、蛤蜊、米酒、鹽煮沸關火。

取一瓷碗放入蔥綠，再將煮好的魚湯倒入即可。

溫馨小叮嚀：

烹煮魚湯時，若蛤蜊打開後，可先將打開的蛤蜊挑起，避免蛤蜊太老。



第四套

涼拌竹筍

茶香蝦仁

鮪魚玉米烘蛋

醬燒杏鮑菇

羅宋湯



涼拌竹筍

材料

竹筍 200g
小黃瓜 30g
紅蘿蔔絲 30g

調味料

美乃滋

作法

帶殼竹筍泡入冷水中，小火煮約 35 分鐘。

煮熟的竹筍撈起，放入冰水中冷卻。

去除筍殼，並削除竹筍的粗纖維。

將竹筍切塊，放入碗中與美乃滋拌勻。

搭配小黃瓜與紅蘿蔔絲擺盤即可。

溫馨小叮嚀：

竹筍也可以用真空包裝的沙拉筍。

竹筍富含纖維質、熱量低，易有飽足感還能促進腸胃蠕動，炎炎夏日來道涼拌竹筍，健康又消暑。

茶香蝦仁



材料

蝦子 300g
茶葉 5g
薑 10g

調味料

米酒、苦茶油
太白粉
白胡椒粉
鹽巴、糖

作法

蝦子從背部二至三節處取出沙筋，後剝除蝦殼備用。

茶葉用熱水泡開成茶葉水備用。

薑切末備用。

蝦仁加入米酒、白胡椒粉、太白粉拌勻。

熱鍋後加入苦茶油，先放入薑末爆香，再放入蝦仁。

蝦仁炒熟變紅後，加入茶葉水拌炒，在加入鹽巴、糖，茶葉炒至收汁即可。

溫馨小叮嚀：

蝦仁可以買現成的也可買蝦子後剝殼使用。

茶類中含有多酚等抗氧化物質，入菜不僅能增加風味還有去油解膩等效果。



鮪魚玉米烘蛋

材料

雞蛋 5 顆
鮪魚 50g
玉米 50g
青蔥 10g
紅蘿蔔 20g

調味料

苦茶油
鹽巴

作法

紅蘿蔔切丁，青蔥切蔥花，雞蛋打散備用。

紅蘿蔔、玉米汆燙熟備用。

紅蘿蔔、玉米、青蔥、鹽巴放入蛋液中拌勻。

熱鍋後轉小火，加入苦茶油，倒入蛋液後輕晃鍋子，攪拌中心蛋液。

蛋液稍微凝固後在中間加入鮪魚。

烘蛋成形後翻面，兩面煎至金黃後即可。

溫馨小叮嚀：

可用三段式打法確保雞蛋新鮮情況。

使用鮪魚罐頭要先把油汁瀝掉才不會太濕及攝取過多的油脂。

裡面的食材也可以用其他蔬菜或是肉類下去做替代。



醬燒杏鮑菇

材料

蝦子 300g
茶葉 5g
薑 10g

調味料

米酒、苦茶油
太白粉
白胡椒粉
鹽巴、糖

作法

蝦子從背部二至三節處取出沙筋，後剝除蝦殼備用。

茶葉用熱水泡開成茶葉水備用。

薑切末備用。

蝦仁加入米酒、白胡椒粉、太白粉拌勻。

熱鍋後加入苦茶油，先放入薑末爆香，再放入蝦仁。

蝦仁炒熟變紅後，加入茶葉水拌炒，在加入鹽巴、糖，茶葉炒至收汁即可。

溫馨小叮嚀：

蝦仁可以買現成的也可買蝦子後剝殼使用。

茶類中含有多酚等抗氧化物質，入菜不僅能增加風味還有去油解膩等效果。



羅宋湯

材料

牛番茄 3 顆
洋蔥 300g
高麗菜 100g
牛腱肉 300g
月桂葉 3g
西洋芹 50g
紅蘿蔔 100g
番茄糊 50g

作法

紅蘿蔔、牛番茄切滾刀塊備用。

西芹切斜片備用。

洋蔥、高麗菜、牛腱肉切塊備用。

滾水汆燙牛腱肉，去血水後放入湯鍋備用。

熱鍋加入苦茶油，加入洋蔥爆香後，加入月桂葉、高麗菜拌炒，放入湯鍋備用。

調味料

苦茶油
鹽巴

熱鍋加入苦茶油，加入番茄糊炒香後，加入西芹、紅蘿蔔、番茄拌炒，接著加入高湯或水煮沸後，倒入湯鍋中，再加入高湯或水，水量蓋過食材，蓋上鍋蓋燉煮約半小時，調味即可。

溫馨小叮嚀：

蔬菜可更換成其他季節時蔬。

使用月桂葉直接將葉子放入即可，月桂葉常應用於地中海烹飪中來增加香氣作為調味。



第五套

涼拌洋蔥

茶香滷雞腿

紅蘿蔔炒蛋

宮保高麗菜

豆漿鮮蔬湯



涼拌洋蔥

材料

白洋蔥 300g
紫洋蔥 100g
小黃瓜 20g
辣椒 20g

調味料

苦茶油、和風醬

作法

白、紫洋蔥、辣椒、小黃瓜切絲。

取一鍋飲用水，將白、紫洋蔥絲放入水中，浸泡 10 分鐘後換水，再浸泡 10 分鐘後，將水分擰乾。

另取一小碗飲用水，將辣椒放入水中，浸泡 10 分鐘後瀝乾備用。

小黃瓜用飲用水沖洗過後瀝乾備用。

取一碗將洋蔥、小黃瓜放入後，加入和風醬、苦茶油拌勻最後用辣椒點綴即可。

溫馨小叮嚀：

辣椒也可以用紅椒或是紅蘿蔔去做替代。

注意食材的保存，未及時吃完請放入冷藏保存。

洋蔥是許多菜餚愛用的食材，不僅能帶出鮮美的甜味還富含抗氧化物，是一項健康的好食材。

茶香滷雞腿



材料

去骨雞腿肉 2 隻
青蔥 20g
蒜頭 20g
薑 20g

調味料

苦茶油、醬油、砂糖、胡椒粉、米酒

作法

青蔥一束打結備用、蒜頭拍扁、薑切片，茶葉用熱水泡開成茶葉水備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜頭、薑片炒香後，再放入青蔥炒香後，將雞腿皮朝下放入鍋中，煎上色後翻面再煎上色，接著加入醬油炒香後，再加入砂糖、胡椒粉、米酒、茶葉汁拌勻煮沸後關小火，燒煮入味後即可。

溫馨小叮嚀：

雞腿可更換成其他肉類或部位，例雞翅、五花肉。



紅蘿蔔炒蛋

材料

紅蘿蔔 300g
雞蛋 2 顆
香菜 20g

作法

紅蘿蔔切絲，香菜切末備用。

將雞蛋打散後，放入香菜拌勻。

熱鍋後加入苦茶油，放入蛋液，將蛋液炒至半熟後盛起備用。

調味料

苦茶油
鹽巴

接著同一個鍋子，再倒入苦茶油，放入紅蘿蔔、鹽巴，將紅蘿蔔炒軟，再放入半熟的雞蛋，一起拌炒至熟即可。

溫馨小叮嚀：

紅蘿蔔可以替換成其他蔬菜，例白蘿蔔。

紅蘿蔔富含的維生素 A 為脂溶性，建議多以熟食食用，烹飪時接觸到油脂，才能充分吸收胡蘿蔔的營養。

宮保高麗菜



材料

高麗菜 300g
蒜頭 20g
薑 20g
小黃瓜 50g
乾辣椒 20g
花椒粒 5g

調味料

苦茶油、辣豆瓣醬
醬油、米酒

作法

蒜頭小顆的整顆不切，薑切小丁，小黃瓜、高麗菜切片，乾辣椒用剪刀剪斜段，去籽後洗過備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入花椒粒小火炒香後，將花椒粒過濾挑除，接著放入乾辣椒小火炒香後，加入辣豆瓣醬炒香後，再加入蒜頭、薑、花椒粒，炒香後，加入高麗菜炒軟後，加入醬油、米酒炒勻後，加入小黃瓜拌炒後即可。

溫馨小叮嚀：

高麗菜可更換成其他蔬菜，例大白菜。
若要做成素食，蒜頭則不放。



豆漿鮮蔬湯

材料

青花菜 200g
新鮮香菇 50g
洋蔥 100g
牛番茄 1 顆
無糖豆漿 600ml

調味料

苦茶油
鹽巴

作法

牛番茄去蒂頭後切滾刀塊，洋蔥切塊，青花菜修掉粗纖維後，修小朵備用。

取一鍋子，加入水煮沸後，放入香菇、花椰菜汆燙熟後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥炒香後備用。

取一湯鍋，加入豆漿、水或高湯，放入牛番茄、炒好的洋蔥、汆燙後的香菇、花椰菜煮軟後，加入鹽拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

豆漿可更換成牛奶煮成牛奶湯。蔬菜可替換成其他季節時蔬。
若要做成素食，洋蔥則不放。



第六套

肉末干丁

甜豆炒洋菇拌核桃

苦茶油雞

鳳梨炒黑木耳蝦仁

義式蔬菜湯



肉末干丁

材料

蒜頭 10g
黑豆干 2 塊
絞肉 120g
洋蔥 50g
紅椒 50g
青蔥 20g

調味料

苦茶油、醬油
醬油膏、胡椒粉
砂糖、米酒
太白粉

作法

蒜頭切末，青蔥切蔥花，蔥白蔥綠分開放，洋蔥、紅椒、黑豆干切丁備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入黑豆干炒香，炒至微黃後撈起備用。

原鍋，加入苦茶油，放入絞肉炒至變色後撈起備用。

原鍋，加入苦茶油，放入洋蔥、蒜末炒香，再加入蔥白炒香，接著放入黑豆干、絞肉、紅椒、醬油、醬油膏、胡椒粉、砂糖、米酒、水炒勻後，用太白粉水勾薄芡，再加入蔥綠炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

黑豆干更換成其他豆製品，例豆腐。
紅椒可更換成其他蔬菜，例青椒。

甜豆炒洋菇拌核桃



材料

洋菇 100g
甜豆莢 200g
紅蘿蔔 50g
核桃 20g
蒜頭 10g

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、米酒
砂糖、太白粉

作法

洋菇、紅蘿蔔、蒜頭切片，甜豆莢去除粗纖維備用。

取一鍋子，加入水、鹽後煮沸，放入甜豆莢、紅蘿蔔汆燙熟後撈起後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜片爆香，再加入洋菇炒至微黃後，放入甜豆莢、紅蘿蔔、鹽、胡椒粉、米酒、砂糖、水炒勻後，用太白粉水勾薄芡，最後再加入核桃炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

核桃可更換成其他堅果類，例花生、腰果。

甜豆莢可更換成其他蔬菜，例青椒。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。



苦茶油雞

材料

去骨雞腿 2 隻
青蔥 20g
薑 20g
枸杞 5g

作法

薑、蔥綠切絲後泡水，蔥白切斜段，雞腿切塊備用。

枸杞泡米酒備用。

雞腿加入鹽、胡椒粉抓勻後備用。

調味料

苦茶油、米酒
鹽、胡椒粉
砂糖

熱鍋後，加入苦茶油，放入雞腿炒至表皮上色焦黃，再加入薑絲小火炒香後，接著加入蔥白段炒香後，再放入枸杞與米酒、水、鹽、砂糖拌勻，燒煮至收汁後成盤，最後放上蔥綠點綴即可。

溫馨小叮嚀：

雞腿肉可更換成其他部位，例雞胸肉。

炒雞肉的時候要注意火候，不要焦掉。

如沒有苦茶油，可用其他油下去做替代。



鳳梨炒黑木耳蝦仁

材料

新鮮鳳梨 150g
蝦子 100g
新鮮黑木耳 40g
薑 20g
紅椒 20g
青椒 20g

調味料

苦茶油、鹽
砂糖、米酒
太白粉、白醋
胡椒粉

作法

蝦子從背部二至三節處取出沙筋，剝除蝦殼後，加入鹽、胡椒粉、米酒抓勻，再加入太白粉抓勻備用。

鳳梨切 1 公分厚片，木耳、薑、紅椒、青椒切片備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蝦仁炒至變色後撈起備用。

原鍋，加入苦茶油，放入薑片炒香，再加入鳳梨炒勻，放入木耳、紅椒炒勻，加入鹽、砂糖、米酒、水，燒煮至收汁後，加入青椒、蝦仁炒勻，加入太白粉水勾薄芡，最後加入白醋炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

蝦仁可以買現成的也可買蝦子後剝殼使用。

鳳梨含有酵素，和肉類搭配烹調，可以破壞肌肉裡的纖維，讓肉質變得更軟嫩更好消化吸收。



義式蔬菜湯

材料

馬鈴薯 2 顆、洋蔥 100g
高麗菜 200g、黃椒 60g
紅蘿蔔 100g
牛番茄 2 顆、西洋芹 30g
節瓜 100g、月桂葉 2 片
義大利綜合香料 10g
巴西里 5g

調味料

番茄糊、番茄醬
鹽、粗黑胡椒粒

作法

洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、西洋芹、黃椒、節瓜切丁，高麗菜、牛番茄去蒂頭後切大丁備用，巴西里切末。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥炒香，再加入月桂葉炒香後，放入番茄糊炒勻，再加入番茄醬、水煮沸後倒入湯鍋中熬煮。

熱鍋後，加入苦茶油，放入紅蘿蔔炒熟，再加入牛番茄炒勻後，再加入高麗菜炒軟，倒入湯鍋中，再加入馬鈴薯、西洋芹、黃椒、節瓜，義大利綜合香料一起熬煮，熬煮至蔬菜軟爛，湯汁微稠後，加入鹽、粗黑胡椒粒拌勻後盛盤，灑上巴西里末即可。

溫馨小叮嚀：

蔬菜都可以替換，季節時蔬。

菜色裡也可以添加自己喜歡的蔬菜下去，沒有限制。

若要做成素食，洋蔥則不放。



第七套

雙菇燴豆腐
茶香清蒸魚
亞麻堅果大陸妹
洋蔥咖哩雞
養生鮮菇湯



雙菇燴豆腐

材料

盒裝豆腐 1 盒
新鮮木耳 30g
金針菇 1 包
新鮮香菇 30g
辣椒 1 條
小黃瓜 50g
蒜頭 20g

調味料

苦茶油、蠔油
味醂、醬油
米酒、胡椒粉
烏醋

作法

金針菇去尾部木屑，辣椒、木耳、蒜頭、小黃瓜、新鮮香菇切片，豆腐切塊備用。

熱鍋後，加入苦茶油後熱油，放入豆腐煎至雙面上色後撈起備用。

原鍋，放入蒜片爆香，再加入辣椒炒香，加入香菇、木耳炒軟，再加入金針菇、蠔油、味醂、醬油、米酒、胡椒粉、水拌勻，再加入煎好的豆腐、烏醋燒煮至收汁後，起鍋前再放入小黃瓜片拌勻，用太白粉水勾薄芡即可。

溫馨小叮嚀：

任何菇類都可以替換。

盒裝豆腐可以更換成其他豆腐，例板豆腐。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。

茶香清蒸魚



材料

鱸魚 1 條
茶葉 10g
紅蘿蔔 20g
青蔥 20g
薑 20g

調味料

胡椒粉、黑胡椒粉
米酒、鹽

作法

紅蘿蔔、青蔥、薑切絲後泡水，鱸魚背部劃刀，茶葉用熱水泡開備用。

取一瓷盤放上鱸魚，灑上胡椒粉、米酒、鹽，放上泡開的茶葉、拍扁的青蔥、薑，放入蒸籠蒸 13 分鐘蒸熟後取出，將茶葉留著，挑掉青蔥、薑，再將蒸魚的水倒掉後備用。

取一鍋子，將泡好的茶葉汁煮沸，淋在蒸好的魚上，接著放上紅蘿蔔、青蔥、薑絲、黑胡椒粉備用。

熱鍋後，加入苦茶油燒熱，將苦茶油淋在紅蘿蔔、青蔥、薑絲、黑胡椒粉上即可。

溫馨小叮嚀：

鱸魚可以更換成其他魚類，例吳郭魚。



亞麻堅果大陸妹

材料

大陸妹 300g
核桃 10g
蒜頭 20g
紅蘿蔔 20g

調味料

亞麻籽油、鹽
米酒、砂糖

作法

紅蘿蔔切絲，蒜頭切片，大陸妹去除尾部的梗後切小塊，梗葉分開放備用。

熱鍋後，加入亞麻籽油，放入蒜片炒香，再加入紅蘿蔔絲炒軟，接著放入大陸妹的梗炒軟，再加入大陸妹的葉子炒軟，加入鹽、米酒、砂糖、水，炒至大陸妹熟後盛盤，最後灑上核桃即可。

溫馨小叮嚀：

蔬菜都可以替換，季節時蔬。

亞麻籽油可用其他油下去替代。

核桃可用其他堅果替代，例腰果，或是混合堅果也可灑上芝麻。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。

洋蔥咖哩雞



材料

雞胸肉 200
洋蔥 100g
青椒 60g
馬鈴薯 1 顆
紅蘿蔔 1 條
蒜頭 20g

調味料

苦茶油、咖哩塊
鹽、胡椒粉
米酒、太白粉

作法

紅蘿蔔、馬鈴薯切滾刀塊，洋蔥、雞胸肉切塊，青椒切斜片備用。

雞胸肉加入鹽、胡椒粉、米酒抓勻後，再加入太白粉抓勻備用。

咖哩塊加水拌勻備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入雞胸肉炒至表皮焦黃上色後，撈起備用。

原鍋，放入馬鈴薯微微焦黃上色後，放入紅蘿蔔炒至微微焦黃上色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥、蒜片炒香，再加入咖哩汁炒勻後加入水拌勻，加入馬鈴薯、紅蘿蔔煮沸後轉小火，煮 3 分鐘，再放入雞胸肉燒煮至馬鈴薯軟，加入鹽、青椒拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

雞胸肉可以替換成其他部位，例雞腿肉。紅蘿蔔、青椒可以替換成其他蔬菜，例紅椒。燒煮時若馬鈴時還沒軟，水不夠可以加水。



養生鮮菇湯

材料

牛番茄 2 顆
紅蘿蔔 100g
金針菇 1 包
鴻喜菇 1 包
精靈菇 50g
洋蔥 100g
枸杞 5g、蒜頭 20g
高麗菜 200g

作法

紅蘿蔔、牛番茄切滾刀塊，洋蔥、高麗菜切塊，精靈菇切小段，鴻喜菇、金針菇去除尾部木屑後撕散備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥、蒜頭炒香後撈起備用。

取一湯鍋，加入水後放入紅蘿蔔、牛番茄、精靈菇、鴻喜菇、金針菇、高麗菜、炒好的洋蔥、蒜頭、枸杞，煮至紅蘿蔔軟爛後，加入鹽調味後拌勻即可。

調味料

苦茶油
鹽巴

溫馨小叮嚀：

任何菇類都可以替換。

紅蘿蔔可以替換其他蔬菜，例白蘿蔔。

高麗菜可以替換其他蔬菜，例大白菜。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。



第八套

丁香豆乾糯米椒

三杯雞

鴻喜菇蒸鮭魚

金沙秋葵

韓式泡菜豆腐鍋



丁香豆乾糯米椒

材料

糯米椒 100g
辣椒 1 條
蒜頭 20g
小魚乾 20g
花生 20
豆豉 10g
黑豆干 1 塊

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、米酒

作法

黑豆干去除四周硬皮的部分再切絲，糯米椒先將蒂頭摘除，蒜頭切片，辣椒切斜薄片，糯米椒切斜厚片備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入黑豆干煸至焦黃上色後撈起備用。

原鍋，放入小魚乾煸香後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜片爆香，再加入辣椒炒香後，再放入豆豉，轉小火炒香後，放入糯米椒、煸過的黑豆干、小魚乾炒勻後，加入鹽、胡椒粉、米酒、水少許炒至收乾後，加入花生炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

黑豆干更換成其他豆製品，例豆腐。
糯米椒可更換成其他蔬菜，例青椒。

三杯雞



材料

去骨雞腿 2 隻
九層塔 30g
薑 30g
辣椒 1 條
杏鮑菇 100g
蒜頭 20g

調味料

苦茶油、醬油
胡椒粉、砂糖
米酒

作法

薑削皮後切片，辣椒去籽後切段，杏鮑菇切滾刀，九層塔只挑選葉子，雞腿用餐巾紙擦乾水分後切塊備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入雞腿，炒至表皮焦黃上色後撈起備用。

原鍋，放入杏鮑菇炒至表面焦黃上色後撈起備用。

原鍋，放入薑煸香，再放入蒜頭煸至焦黃上色，放入辣椒炒香，加入雞腿肉炒勻，加入醬油、胡椒粉、砂糖、米酒、水後炒至收汁後，加入九層塔炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

雞腿肉可更換成其他部位，例雞胸肉。

杏鮑菇可更換成其他蔬菜，例香菇。



鴻喜菇蒸鮭魚

材料

鮭魚 400g
鴻喜菇 1 包
青蔥 30g
薑 20g

調味料

苦茶油
黑胡椒粒、鹽
米酒、胡椒粉

作法

青蔥蔥綠的部分切蔥花，蔥白拍扁不切，薑切片備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入鴻喜菇炒香，黑胡椒粒、鹽、米酒、水炒勻後，撈起備用。

鮭魚中間的地方剖半成兩塊，在皮的地方劃刀不切斷後攤開，灑上鹽、胡椒粉、米酒，將炒好的鴻喜菇在魚上，再放上蔥白、薑，放入蒸籠中蒸 10 分鐘後取出，將蔥白、薑挑起後，放上蔥花備用。

熱鍋後，加入苦茶油燒熱，淋在蔥花上即可。

溫馨小叮嚀：

鮭魚可更換成其他魚類，例鱸魚。

鴻喜菇可更換成其他蔬菜，例雪白菇。



金沙秋葵

材料

秋葵 200g
鹹蛋黃 5 顆
紅椒 30g
香菜 10g
蒜頭 20g

調味料

苦茶油、胡椒粉
砂糖、米酒

作法

秋葵將蒂頭修掉，蒜頭切末，紅椒切小丁，香菜取梗切末備用。

鹹蛋黃加米酒放入電鍋，外鍋半杯水蒸熟後，取出放入塑膠袋內壓碎備用。

取一鍋子，加入水、鹽後煮沸，放入秋葵汆燙至熟撈起後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入鹹蛋黃小火炒至起泡後，加入蒜末炒勻後，再加入秋葵炒勻，灑上胡椒粉、砂糖、米酒炒勻後，再加入香菜末、紅椒炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

秋葵可更換成其他蔬菜，例四季豆。
記得要將鹹蛋黃加入米酒後放入電鍋蒸煮。



韓式泡菜豆腐鍋

材料

板豆腐 1 塊
雞蛋 2 顆
白蘿蔔 300g
新鮮香菇 100g
大陸妹 200g
青蔥 30g
泡菜罐頭 1 罐

作法

板豆腐切小塊，白蘿蔔、新鮮香菇切片，青蔥切蔥花，大陸妹比較大片的切一半，小片的不用切，雞蛋打散後備用。

取一鍋子加入水、泡菜、白蘿蔔、香菇煮沸後轉小火，加入豆腐、大陸妹、雞蛋煮沸後，加入鹽調味，最後放入蔥花拌勻即可。

調味料

鹽

溫馨小叮嚀：

蔬菜都可更換成其他蔬菜，例高麗菜、杏鮑菇。

豆腐也可更換成其他豆製品，例百葉豆腐。

若要做成素食，青蔥則不放。



第九套

青椒炒鮪魚

滑蛋蝦仁

蠔油芥蘭

蕃茄洋蔥炒肉末

枸杞山藥湯



青椒炒鮪魚

材料

洋蔥 100g
青椒 100g
鮪魚罐頭 1 罐
蒜頭 20g
辣椒 1 隻
熟白芝麻 10g

作法

洋蔥、青椒切丁，辣椒切小圓片，蒜頭切碎，鮪魚罐頭將油瀝掉後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥炒香，再加入蒜頭炒香，接著放入辣椒、青椒炒勻，加入米酒、鹽、黑胡椒粉、砂糖炒勻，再加入鮪魚炒勻盛盤，最後灑上白芝麻即可。

調味料

苦茶油、米酒、鹽
黑胡椒粉、砂糖

溫馨小叮嚀：

青椒可以替換成其他蔬菜，例小黃瓜。

白芝麻可以替換成其他堅果，例葵花籽。

滑蛋蝦仁



材料

蝦子 300g
青蔥 20g
雞蛋

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、米酒
太白粉

作法

青蔥切蔥花後備用。

蝦子從背部二至三節處取出沙筋後，剝除蝦殼成蝦仁，在蝦仁背部剖一刀，再用餐巾紙擦乾水分後，加入鹽、胡椒粉、米酒抓勻後，再加入太白粉抓勻備用。

將雞蛋打散後，加入太白粉水、鹽拌勻，再加入蔥花拌勻備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蝦仁炒至變色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，倒入蛋液快速拌勻後，半凝固時加入蝦仁拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

蝦仁可以買現成的也可買蝦子後剝殼使用。
注意加入蝦仁的時間。



蠔油芥蘭

材料

芥蘭 300g
蒜頭 20g
辣椒 1 條

作法

芥蘭先將尾部的梗切掉一點，分成細與粗兩部分，粗的梗中間劃一刀，接著將芥蘭切段，梗切短一點，葉子長一點的梗葉分開放，蒜頭切片，辣椒切斜片備用。

調味料

苦茶油、蠔油
米酒、砂糖

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜片爆香，再加入辣椒炒香，接著放入芥蘭菜梗炒勻後，加入蠔油、水炒勻後，加入芥蘭菜葉炒軟後，再加入米酒、砂糖炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

蔬菜都可以替換，季節時蔬。

蠔油芥蘭也可以做成涼拌菜。

沒有蠔油也可用醬油下去做替代。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。



番茄洋蔥炒肉末

材料

洋蔥 100g
蒜頭 20g
辣椒 1 條
牛番茄 2 顆
絞肉 300g
檸檬汁 30ml
九層塔 30g

調味料

苦茶油、醬油
胡椒粉、米酒
砂糖

作法

洋蔥切丁，辣椒切小圓片，蒜頭切末，牛番茄去除籽切丁，九層塔挑葉子後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入絞肉炒至變色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥爆香，再加入蒜末炒香，接著加入辣椒炒香，再加入絞肉炒勻，加入牛番茄炒勻，加入醬油、胡椒粉、米酒、砂糖、水、檸檬汁炒勻後，加入九層塔炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

絞肉也可替換成肉塊，燒成燉肉。

檸檬汁最好是用檸檬榨汁的。



枸杞山藥湯

材料

山藥 300g
薑 20g
枸杞 5g
鴻喜菇 40g

調味料

鹽

作法

薑切片，山藥切滾刀塊，鴻喜菇去除底部木屑部分後剝散備用。

取一湯鍋，加入水或高湯煮沸後，放入薑片、山藥、鴻喜菇、枸杞一同熬煮至山藥軟後，再加入鹽調味，拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

山藥可更換成其他蔬菜，例白蘿蔔或是可以用蓮藕。

鴻喜菇可更換成其他蔬菜，例雪白菇。



第十套

檸香蒸鯖魚
肉絲高麗菜
蘑菇炒芹菜
節瓜炒透抽
竹筍香菇鮮雞湯



檸香蒸鯖魚

材料

鯖魚 1 尾
檸檬 1 顆
香菜 20g
蒜頭 20g
紅椒 30g

調味料

魚露、砂糖

作法

將香菜梗葉分開，梗切末，蒜頭、紅椒切末，檸檬對半切後榨成汁，鯖魚從背部剖開攤平後，背部劃刀備用。

取一小碗，放入蒜末、香菜梗末、紅椒末，魚露、砂糖、檸檬汁拌勻成醬汁備用。

取一瓷盤放上鯖魚，淋上醬汁後，放入蒸籠蒸熟後取出後，放上香菜葉即可。

溫馨小叮嚀：

鯖魚可以更換成其他魚類，例鱸魚。

檸檬和海鮮搭配的功用不只有去腥還有提味的效果。



肉絲高麗菜

材料

高麗菜 300g
豬肉 100g
薑 20g
紅蘿蔔 30g
小黃瓜 30g

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、米酒
太白粉

作法

薑、豬肉、紅蘿蔔、小黃瓜切絲，高麗菜切條後備用。

豬肉加入鹽、胡椒粉、米酒抓勻，再加入太白粉抓勻後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入豬肉絲炒至變色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入薑絲爆香，再加入紅蘿蔔絲炒勻，接著加入高麗菜炒勻後，再加入鹽、米酒、水炒勻，高麗菜炒軟後再加入肉絲炒勻，最後灑上小黃瓜絲炒勻即可。

溫馨小叮嚀：

高麗菜可以更換成其他蔬菜，例空心菜。

豬肉絲也可以用雞肉絲下去做替代。

若要做成素食，豬肉則不放。



蘑菇炒芹菜

材料

洋菇 100g
芹菜 200g
新鮮黑木耳 40g
紅蘿蔔 30g
蒜頭 20g

作法

芹菜切段，洋菇切片，紅蘿蔔、黑木耳切絲，蒜頭切末後備用。

取一鍋子，加入水、鹽後煮沸，放入紅蘿蔔汆燙至軟，加入洋菇燙熟撈起備用。

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、砂糖
米酒、太白粉

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜末炒香後，加入木耳炒勻，再加入紅蘿蔔、洋菇、芹菜、鹽、胡椒粉、砂糖、米酒、水炒勻後，用太白粉勾薄芡即可。

溫馨小叮嚀：

洋菇可以更換成其他菇類，例新鮮香菇。

芹菜可以更換成其他蔬菜，例蒜苗。

黑木耳可以使用新鮮的或乾燥的。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。

節瓜炒透抽



材料

透抽 2 尾
節瓜 1 條
紅椒 1 顆
薑 20g

調味料

苦茶油、醬油
鹽、胡椒粉
砂糖、米酒
太白粉

作法

節瓜、紅椒切片，薑切末，透抽切剖開後，切片後備用。

取一鍋子，加入水煮沸，放入透抽過水後撈起，煮太久會老掉。

熱鍋後，加入苦茶油，放入薑炒香，再加入節瓜炒軟後，加入紅椒炒勻後，放入透抽、醬油、鹽、胡椒粉、砂糖、米酒、水炒勻後，用太白粉勾薄芡即可。

溫馨小叮嚀：

節瓜可以更換成其他蔬菜，例大黃瓜。

透抽可以更換成其他海鮮，例蝦子。

注意海鮮的新鮮度，不要放置室溫太久。



竹筍香菇鮮雞湯

材料

洋菇 100g
芹菜 200g
新鮮黑木耳 40g
紅蘿蔔 30g
蒜頭 20g

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、砂糖
米酒、太白粉

作法

芹菜切段，洋菇切片，紅蘿蔔、黑木耳切絲，蒜頭切末後備用。

取一鍋子，加入水、鹽後煮沸，放入紅蘿蔔汆燙至軟，加入洋菇燙熟撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜末炒香後，加入木耳炒勻，再加入紅蘿蔔、洋菇、芹菜、鹽、胡椒粉、砂糖、米酒、水炒勻後，用太白粉勾薄芡即可。

溫馨小叮嚀：

竹筍可以更換成其他蔬菜，例山藥。

雞腿可以更換成其他肉類，例排骨。

香菇可以使用乾燥的或新鮮的。



第十一套

味噌台灣鯛
苦茶油炒時蔬
地中海蕃茄咖哩
芝麻三絲
茶香排骨湯



味噌台灣鯛

材料

鯛魚 1 片
紅椒 40g
青蔥 20g
薑 20g
麵粉 50g

作法

青蔥切蔥段，蔥白蔥綠分開放，薑切末、紅椒切片，味噌加水先調勻，鯛魚切斜塊後備用。

取一小碗放入鹽、胡椒粉、米酒拌勻，與鯛魚抓勻，沾裹麵粉備用。

調味料

苦茶油、味噌
砂糖、米酒
太白粉、鹽
胡椒粉、醬油

熱鍋後，加苦茶油，放入鯛魚塊煎至雙面上色後備用。

熱鍋後，加苦茶油，放入蔥白段爆香，接著加入醬油炒香後，加入味噌汁、水、砂糖、米酒拌勻煮沸後轉小火，放入煎好的鯛魚、紅椒煮至收汁，用太白粉水勾芡，最後放入蔥綠段拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

鯛魚可以更換成其他魚類，例鱸魚。



苦茶油炒時蔬

材料

菠菜 300g
薑 20g
紅椒 40g

調味料

苦茶油、鹽
米酒

作法

菠菜去除根部後切段，梗葉分開放，薑、紅椒切絲後備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入薑絲炒香，再放入菠菜梗炒至翠綠後，放入紅椒、菠菜葉子炒軟後，加入鹽、米酒、水炒勻後即可。

溫馨小叮嚀：

菠菜可以更換成其他蔬菜，例空心菜。

紅椒可以更換成其他蔬菜，例紅蘿蔔。



地中海番茄咖哩

材料

豬肉 200g
馬鈴薯 2 顆
牛番茄 2 顆
紅蘿蔔 100g
洋蔥 100g
蒜頭 20g
月桂葉 2 片
迷迭香葉 5g
香菜 10g

調味料

咖哩塊、黑胡椒粉
胡椒粉、鹽
太白粉

作法

紅蘿蔔切滾刀、馬鈴薯、牛番茄去蒂頭後切塊，洋蔥切塊、蒜頭切末備用。

豬肉切片後加入太白粉抓勻。

熱鍋後，加入苦茶油，放入豬肉片炒至變色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥、月桂葉、迷迭香葉炒香，再加入馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩塊、水拌勻煮沸，加入牛番茄、黑胡椒粉、胡椒粉拌勻煮沸關小火，熬煮至馬鈴薯軟，湯汁微稠，再加入鹽拌勻，最後加入豬肉片拌勻盛盤，再以香菜點綴即可。

溫馨小叮嚀：

蔬菜可以更換成其他蔬菜，例白蘿蔔。

豬肉片可以更換成肉塊熬煮成燉肉。



芝麻三絲

材料

芹菜 200g
黑豆干 2 片
豬肉 200g
紅椒 40g
蒜頭 20g
熟白芝麻 10g

調味料

苦茶油、鹽
胡椒粉、米酒
太白粉

作法

黑豆干去除四周硬皮的部分再切絲，芹菜切段，紅椒切絲，蒜頭切末後備用。

豬肉切絲後，加入鹽、胡椒粉、米酒抓勻，再加入太白粉抓勻後，再加入苦茶油抓勻備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入黑豆干煸至焦黃上色後撈起備用。

原鍋，加入苦茶油，放入肉絲炒至變色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜頭炒香，加入芹菜、紅椒、豆乾炒勻，加入肉絲、鹽、胡椒粉、米酒、水炒勻，用太白粉水勾薄芡，最後灑上白芝麻即可。

溫馨小叮嚀：

黑豆干更換成其豆乾，例黃豆乾。

芹菜可更換成其他蔬菜，例青椒。

若要做成素食，豬肉則不放，且蒜頭更換成薑。



茶香排骨湯

材料

排骨 300g
紅棗 20g
薑 20g
茶葉 10g
枸杞

作法

薑切片，排骨剁小塊，茶葉用熱水泡開成茶葉水備用。

取一鍋子，加入水煮沸，放入排骨汆燙去血水後撈起洗淨備用。

調味料

鹽

取一湯鍋，加入水、薑、排骨、茶葉、茶葉水、紅棗、枸杞煮沸後關小火，熬煮至排骨軟後，加鹽拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

排骨可以更換成其他肉類，例雞腿。

汆燙血水，若燙的越乾淨則湯越清澈。



第十二套

拌地瓜葉

繽紛南瓜烘蛋

清蒸虱目魚肚豆腐

芝麻味噌高麗菜

薑絲牡蠣湯



拌地瓜葉

材料

地瓜葉 300g

蒜頭 20g

調味料

苦茶油、醬油

胡椒粉、鹽

砂糖

作法

將地瓜葉挑除粗纖維後，梗葉分開備用。

蒜頭切末備用。

取一鍋子，加入水、鹽、苦茶油煮沸後，先加入地瓜葉梗的部分煮沸後，再加入葉子部分煮沸撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入蒜末炒香，接著加入醬油炒香，再加入水、胡椒粉、砂糖拌勻，煮沸後與地瓜葉拌勻即可。

溫馨小叮嚀：

地瓜葉可替換成其他蔬菜，例大陸妹。

若要做成素食，蒜頭更換成薑。



繽紛南瓜烘蛋

材料

南瓜 300g
雞蛋 5 粒
紅椒 30g
黃椒 30g
青椒 30g
洋蔥 50g

調味料

苦茶油、鹽

作法

將南瓜去皮去籽後，切絲備用。

紅椒、黃椒、青椒、洋蔥切絲。

熱鍋後，加入苦茶油，放入洋蔥炒香後，再加入南瓜拌炒，接著加入水、鹽，將洋蔥、南瓜炒軟，再加入紅椒、黃椒、青椒炒熟後撈起備用。

雞蛋打散後，加入鹽巴、炒好的食材攪拌均勻。

熱鍋後，加入苦茶油，放入混勻的蛋液，蛋液外圍凝固後轉小火，攪拌中央的蛋液至半凝固，兩面烘至金黃色後，起鍋將油瀝乾後即可。

溫馨小叮嚀：

南瓜可替換成其他蔬菜，例地瓜或馬鈴薯。

紅、黃、青椒可替換成其他蔬菜，例紅蘿蔔、節瓜。



清蒸虱目魚肚豆腐

材料

虱目魚肚 1 副
青蔥 40g
豆腐 1 盒
薑 40g

調味料

苦茶油、味噌
醬油、米酒

作法

將豆腐切厚片，將虱目魚肚剖開備用。

青蔥取 20g 切蔥絲，薑取 10g 切薑絲，將蔥、薑絲泡水備用，剩餘的青蔥、薑不切備用。

味增加水先調勻，再加入醬油、米酒備用。

取一盤子，先放上豆腐鋪底，接著放上虱目魚肚，最上層放上剩餘未切的青蔥、薑，接著淋上調好的味噌汁，放入蒸籠中，蒸 10-15 分鐘，蒸熟後取出，將蔥、薑挑起，再放上蔥、薑絲，後，澆上熱油即可。

溫馨小叮嚀：

虱目魚可替換成其他魚類，例鮭魚。



芝麻味噌高麗菜

材料

高麗菜 300g
豬肉 200g
青椒 50g
辣椒 1 根
熟白芝麻 10g

調味料

苦茶油、味噌
味醂、醬油
太白粉、米酒

作法

將高麗菜去除心後切片剝散，青椒、辣椒去籽後切斜片備用。

豬肉切片後，加入醬油、米酒、太白粉水抓勻備用。

熱鍋後，加入苦茶油，將豬肉片炒至上色後撈起備用。

熱鍋後，加入苦茶油，放入辣椒爆香，再加入味噌、醬油、水、米酒，拌勻煮沸後，加入高麗菜拌炒，炒軟後再加入青椒、肉片、味醂拌勻，盛盤後灑上白芝麻即可。

溫馨小叮嚀：

高麗菜可替換成其他蔬菜，例油菜。
芝麻也可用其他堅果搗碎下去做替代。
若要做成素食，豬肉則不放。



薑絲牡蠣湯

材料

牡蠣 300g
薑 10g
青蔥 10g

調味料

太白粉
鹽
米酒

作法

青蔥切蔥花，薑切薑絲備用。

牡蠣瀝乾水份後，加入太白粉輕輕拌勻備用。

取一鍋子，加入水煮沸後，放入牡蠣汆湯，約 1 分鐘後撈起備用。

取一鍋子，加入水、薑絲煮沸後，轉小火加入鹽、米酒拌勻，再加入牡蠣、蔥花煮沸即可。

溫馨小叮嚀：

牡蠣可以替換成其他海鮮，例如蜆。

牡蠣不要在湯裡煮太久。

附錄

地中海飲食：

地中海飲食是來自希臘、義大利、西班牙等地中海沿岸國家的傳統飲食型態。其特色為大量攝取未精緻穀物、蔬菜、水果、豆類以及利用橄欖油為主要烹調用油，適量攝取魚類、乳製品（例如優格、起司）以及紅酒，少量攝取肉製品及甜食。

地中海飲食原則：

每天吃：麵包 / 義大利麵 / 米 / 全穀類、蔬菜、水果、乳製品、堅果種子類、健康油脂（主要是橄欖油）

每週吃：魚貝 / 海鮮類、白肉、蛋、豆類

偶爾吃：紅肉、甜食

每天喝：足夠的水

適量喝：紅酒

每天動：每天運動或活動

地中海飲食的烹調方式：

雖然是地中海飲食，但不是所有地中海沿岸國家都是同樣的烹調方式，像是義大利北部是以豬油和牛油烹調，橄欖油是拿來當作沙拉和燙蔬菜的醬料；而非洲北部以及中東國家多以羊尾的脂肪和酥油來烹調。

基本原則：

1. 植物調味品和香料代替鹽
2. 用其他調味、香料來改善食物的風味
3. 橄欖油，取代黃油、動物油
4. 避免油炸，少煎以涼拌、燙、滷方式

食用地中海飲食對身體的幫助：

1. 延長壽命
2. 改善腦部功能、失智症、帕金森氏症及認知能力
3. 減少某些癌症風險
4. 預防糖尿病、心血管疾病、類風溼性關節炎
5. 體重管理

地中海飲食所使用的食材與台灣的差異：

地中海國家	種類	台灣
麵包、義大利麵、古斯米、小麥、大麥、二粒小麥、糙米、黑米、紅米	穀類	糙米、黑米、紫米、紅藜、山藥、紅豆、綠豆、紅薏仁等
番茄、沙拉、燉菜	蔬菜	地瓜葉、秋葵、紅鳳菜、苦瓜、高麗菜、胡蘿蔔、空心菜、香菇、茄子、海帶
柳橙、石榴、葡萄、蘋果	水果	紅色火龍果、桑葚、巨峰葡萄、芒果、西瓜、鳳梨
堅果、花生、葵花籽、橄欖、酪梨	豆類、堅果	黑豆、毛豆、花生、芝麻、南瓜子、豆腐、豆干
牛腩、火腿、培根	蛋、肉類	放山雞、烏骨雞、鵝肉、鴨肉、雞蛋
金槍魚、鯖魚、鮭魚、沙丁魚、貽貝、牡蠣、蛤蜊	魚、海鮮	秋刀魚、鯖魚、虱目魚、台灣鯛、蚵仔、文蛤、透抽
低脂優格、起司	乳製品	鮮奶
橄欖油	油	苦茶油、芥花油

書 名 健康飲食通 – 食材多樣好 失智不來找
出版機關 桃園市政府社會局
發行人 古梓龍
編審委員 巫瑩慧、謝春星〔以上依姓氏筆劃排序〕
地 址 330 桃園市桃園區縣府路 1 號 3、4、6 樓
網 址 <http://sab.tycg.gov.tw/index.jsp>
電 話 03-3339090、03-3350598
傳 真 03-3362942
編 著 者 桃園市政府社會局
初版年月 中華民國 107 年 9 月
編輯小組 趙樹堂、詹秀玲、胡苑玲、黃筱晏、邱麗玲、劉坤昌、鄭至耀、
許毓芳、鍾思婷、鍾宜臻
排版編輯 范綱燊
印 刷 百智有限公司
G P N 1010701601
I S B N 978-986-05-6930-8〔平裝〕

著作財產權人：桃園市政府社會局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容，須徵求著作財產權人桃園市政府社會局同意或書面授權。請洽電話：03-3339090、03-3350598

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

健康飲食通：食材多樣好 失智不來找 / 桃園市政府社會局編著。

-- 初版. -- 桃園市：桃市社會局，民 107.08

面；公分

ISBN 978-986-05-6930-8〔平裝〕

1. 失智症 2. 健康照護

415.934

107016726



桃園市政府
健康飲食通



桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan

廣告

107年9月發行

