

農業試驗所特刊第 228 號

# 尋味臺灣 在地養生

臺灣機能食材豐富  
吃在地·食當季·養於身

嚴選臺灣在地機能食材入菜  
特製53道食譜強化國人飲食





# 尋味臺灣 在地養生

臺灣機能食材豐富  
吃在地·食當季·養於身

# 序

行政院農業委員會 主委 陳吉仲

臺灣農業技術享譽全球且物產豐饒，行政院農業委員會長期致力於各項作物的栽植試驗、品種改良，並將技術透過推廣等活動，促成農民生產更多高品質的農產品，使消費者享用國產優良農產食材。本會農業試驗所執行 105~108 年度「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與加值推動」政策型計畫，即是在以「安全」及「健康」的前提下，進一步開發農產原料的機能特性，並加以加值應用為健康產業之食材。4 年期間，發掘了許多臺灣在地生產的機能性作物，透過研究人員、營養師及廚師們的專業，共同設計最適國人的養生食譜。

本書彙集全臺各地區試驗改良場所人員積極研發當地環境適合生產的機能性作物，例如苗栗縣的餘甘子、臺東縣的臺灣原生木鱧果與臺灣藜、中臺灣的紅薏仁與蕎麥，以及毛豆、龍眼花等各地方的特色農產，進行各種機能功效研究與開發等等。同時透過設計機能性食材食譜，引導民眾納入日常飲食，不僅可有效帶動食農推廣教育，延續加值運用，提升農業產值，更能期增進國民健康。

農業試驗所自 105 年起連續 4 年邀集專家學者提供專業資訊，採用國產機能食材、開發保健養生食譜，發行《尋味臺灣》系列食譜書，105 年度《四季養生》、106 年度《複合養生》、107 年度《品味養生》，108 年度編撰《在地養生》，將全臺灣北、中、南、東四大區域生產的特色優良機能性食材入菜，例如新竹仙草、苗栗餘甘子、宜蘭金棗，中部薏仁、麻薏、百香果，南部的菱角、蓮子，東部俗稱天堂果的木鱧果、洛神葵及臺灣藜等等，提供民眾一本養生食材地圖，內容富有專業且十足具有實用價值與教育意義。

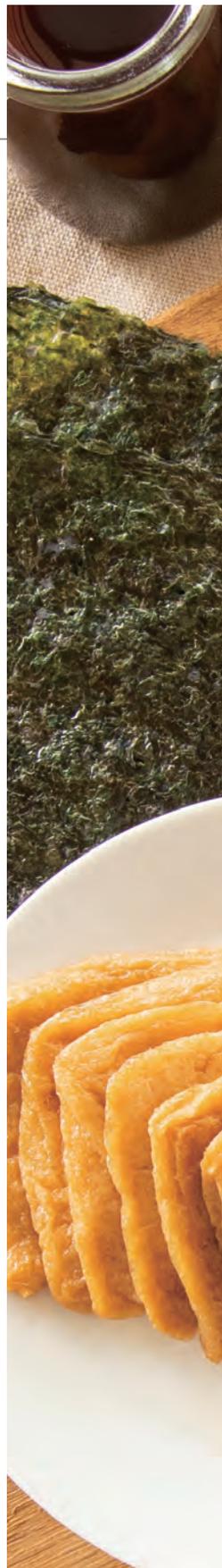
政府努力推動優良農產生產體系，但民眾的消費購買才是激勵農民努力生產的動能，此一系的機能性食材食譜書將於第 4 部《在地養生》告一段落，盼此系列食譜書帶動國產機能食材之利用走進民眾的日常生活，使國人更健康，亦能引導食材產地旅遊之風氣、振興活絡農村經濟，以回饋辛勞努力耕耘的農民！

行政院農業委員會

陳吉仲

主任委員

謹識





# 序

行政院農業委員會 所長 林學詩

「吃在地，食當季」！行政院農業委員會近年致力於推行低食物里程、新鮮安全的國產食材。「吃在地」可以降低運輸食物里程造成的環境汙染，「食當季」可以減少生產食物與貯藏過程中的能源消耗。更重要的是，時令的在地食材是當季盛產，病蟲害較少，且不需長途運輸及長期保存，也是最適合國人選購的最佳食材，因此具有新鮮安全、高營養價值、富含風土特色等三大優點。

農業試驗所執行 105~108 年度「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與增值推動計畫」，致力於推廣臺灣本土的機能性食材，並集結成書。自 105 年度起陸續發行《尋味臺灣》系列食譜書，包括 105 年度的《複合養生》、106 年度《四季養生》、107 年度《品味養生》，每本食譜都是邀集專家學者提供專業資訊、徵詢食品營養系教授及營養師的建議，針對特定族群之養生需求，設計便當、團膳料理，由專業主廚精心烹飪美味與健康兼顧的保健料理，同時提供讀者採買食材的建議，鼓勵民眾選用「在地、當季」的新鮮農產，也藉此提升農業產值。

108 年度再度編撰《尋味臺灣•在地養生》，是系列食譜書的集約精華之作，以全臺灣北、中、南、東四大區域所生產的優良機能性食材為主題入菜，同時擷取前三本食譜中的精華料理，再新增具有古早味的地方特色菜餚，例如宜蘭西魯肉、客家福菜蒸肉等，以營養專業融入優選的機能性食材，重新演繹在地風味，帶動「以食養生」之風氣，期能推廣臺灣的優良食材、引導民眾動手烹調，並且加深對臺灣各地農業的認識與關心，於享用健康美食的同時，瞭解臺灣本土食材的許多好「滋味」！

行政院農業委員會農業試驗所

所長  謹識





# 序

文 / 靜宜大學校長 唐傳義

「四季寶島，寶島台灣」－台灣四時皆美，得天獨厚的氣候和環境化育出豐富且新鮮的時蔬，讓人們得以享用當季、在地食材所烹調的不同佳餚，且在攝取營養、大飽口福的同時，亦實踐了全球減少碳足跡的環保理念。

《黃帝內經》有言：「五臟應四時，各有收應」意謂五臟各有對應之季節，又指出應以「春生、夏長、秋收、冬藏」的四季特點來養生；孔子亦有「不時，不食」之道，意指合乎自然規律，講究食材要符合時令節氣，不吃非當季的食物。由古人智慧之言可窺養生哲理之一二，根據時節的特性食用當季食材，實是調養臟器的最佳方法之一。因此，不啻是「冬鯽夏鯉，秋鱸霜蟹」，抑或「春韭夏瓜，秋柿冬筍」，皆是要人們把握食材最成熟豐腴的時刻，去享受土地恩賜我們的美味及養分。

自古以來，「醫食同源」便是落實於生活中，最貼近人們的養生方法，不管是古語所云：「新采嫩藕勝太醫。」，或是俗諺所說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，皆是傳承已久的養身智慧。不只是養身、養生，其實只要食材夠好、夠新鮮，菜餚自然好吃，正如俗諺說：「是佐料夠，不是新婦賢」，只要選對食材，人人皆可做出色、香、味俱全的好菜！

民以食為天，對於天然健康食材的需求不分古今中外。《尋味臺灣 品味養生》一書，是以台灣在地生產，具生產履歷的優良機能農產品為主要食材，邀請靜宜大學專業團隊與多位營養師、知名餐廳主廚，共同提供設計營養建議，合作開發的機能食譜書。除了對機能食材的特性介紹和創意料理設計，更針對孕產婦、銀髮族等在飲食上有特別需求的族群，提供兼顧健康與美味的食譜設計及相關知識。



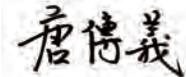


# 序

靜宜大學並以校園為試營運場所，要求餐廳攤商須依規定登錄完整菜單照片、食材來源及供應商資料，並特別開設「原味大地」之場域，協助偏遠地區的原住民農民銷售有機無毒蔬果，提供校園師生健康食材；同時與政府、產業等機構合作研發農特產品，開發具營養價值且具市場競爭力的產品，提升農業經濟的產值。

本書是「以食養生」系列的終章，期能達到拋磚引玉的效果，讓社會大眾認識台灣在地農特產品的美好，並學習以簡單的烹飪技巧呈現食材的美味，人人皆能「以食養身」。而為達綜效，本書結合行動網絡進行機能食譜的推廣，並開發機能調理包等農特產品，配合數位行銷的推廣方式，相信藉由本書整合農業、食品、餐飲、行銷與媒體的創新推廣方式，定能增進大眾對機能食材的了解，並深化對台灣農業的信賴，以實際行動支持台灣的農特產品，為農民開創新契機！

靜宜大學校長

校長  謹識





前

言





本書是行政院農業委員會執行 105~108 年度政策型計畫「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與增值推動」第四年的成果，「尋味台灣」一系列食譜套書的第四冊。105 年度編撰「四季養生」食譜，是以不同季節的食材進行設計；106 年度「複合養生」是以學生、上班族為對象，設計便當、團膳料理；107 年度「品味養生」是設定五大族群，包括發育成長期、孕產婦、更年期、銀髮族、3C 族的保健需求發想。108 年度，則依據臺灣不同地域設計特色風味料理，並擷取前三冊食譜的精華，編撰成「在地養生」機能食譜。本系列食譜提倡以飲食保健、養生的觀念，目的亦在推廣臺灣在地機能農產品，設計食譜入菜，期望民眾多加利用、提升健康，也增加農業產值。

臺灣地貌豐富、氣候多元，因此物種繁多，不同地區生產各式各樣的食材，也造就了不同的飲食文化。例如嘉南平原早期是甘蔗的主要產區，使得台南的飲食口味普遍偏甜；又如新竹盛產仙草、宜蘭盛產金棗、埔里盛產茭白筍，這些在地的特色農產品，創造出當地招牌風土料理或名產，例如關西仙草雞、宜蘭金棗酥、埔里美人腿等佳餚。

本冊「尋味台灣·在地養生」食譜，是由農委會各試驗改良場所近年來的試驗中，選擇具有機能功效的在地特色食材做為食譜的主角。例如，苗栗餘甘子，是苗栗區農業改良場與大葉大學合作研究，發現具有調節血脂及血糖的效果；台東區農業改良場選育的臺灣原生種木鱉果，相較於東南亞的木鱉果品種，具有較高的機能成分與較低的油耗味。透過專家學者與營養師運用這些機能食材，由專業廚師聯合設計食譜，編撰出不同地區特色的養生機能食譜，並附有教學影片（可於 youtube 視頻觀看）指導烹調方式與技巧，使讀者輕鬆學習與上手。這本食譜的料理區分前菜、主菜、配菜、湯品、甜點等西式宴客菜單設計，期能提供讀者在家 DIY、自在擺設一桌臺灣在地風味的五星級養生饗宴。

台灣農產豐隆、多元，搭配適合且正確的烹調方式，佐以簡單調味，就能發揮食材本身單純美好的風味以及最高的營養價值。本食譜秉持這樣的理念，將在地的優質農產品介紹給大家，並且傳授簡單、人人可上手的烹調技巧，發揮不同食材的風味，讓每個人都可以成為大廚，都能夠做出好菜「以食養生」，藉此期盼實現——「用在地、食安心、品百味、享人生」！

# 序

---

序 - 行政院農業委員會 主任委員	002
序 - 行政院農業委員會農業試驗所 所長	004
序 - 靜宜大學 校長	006

<b>前 言</b>	<b>010</b>
------------	------------

---

<b>本書導覽</b>	<b>018</b>
-------------	------------

---

<b>機能食材</b>	<b>020</b>
-------------	------------

---

仙草	022
杭菊	024
紅棗	028
桑椹	032
餘甘子	036
山藥	040
薏苡仁	044
麻薏	046
百香果	048
薑黃	052
胡麻	054
菱角	058
蓮子&蓮藕	060
龍眼	062
臺灣藜	066
洛神葵	070
金針菜	074

雨來菇 076

木鱉果 078

## 機能食譜 080

---

### 北部（北基宜桃竹苗） 082

---

香煎豬排佐桑椹紅酒醬 084

餘甘仔青蔥醬清蒸石斑魚 086

餘甘子子排 090

白菜滷 092

客家福菜蒸肉 094

五彩山藥乳酪烘蛋 096

鄉村餘甘子紅酒燉牛肉 100

餘甘子芋香蒸黃瓜盅 104

杭菊蛤蜊蒸蛋 108

餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅 110

鄉村餘甘子雜菜煲 112

山藥四寶湯 116

蘭陽金紅棗山藥雞湯 118

關西仙草燉烏雞 120

### 中部（中彰投雲） 122

---

百香果涼拌美人腿 124

荔枝雞肉卷佐油醋醬 128

麻油芝麻漬杏鮑菇 130

薑黃雞粒炒飯 134

薑黃香茅烤雞	136
醉蝦野菇麵線	138
雙菇焗燒鱸魚排	140
海苔杏鮑菇腐皮卷	142
三絲蛋皮捲	146
蕎麥金沙杏鮑菇	150
炭燒味增茭白筍	152
蔴薏杏鮑菇地瓜湯	156
薏仁冬瓜排骨湯	158
薏苡陳皮紅豆湯	160

## 南部（嘉南高屏） 162

---

臺灣紅藜野菇溫沙拉佐油醋醬	164
果醋涼拌龍眼鮮蚶	166
炸菱角起士餛飩	168
甜蜜金黃炒飯	172
紅藜臘味荷葉飯	174
菱角珍珠丸	176
臺灣藜油飯	178
黃金野菇紅藜雞肉炊飯	180
胡麻油黑耳松阪肉	182
銀耳蓮子菱角雞湯	184
龍眼花什錦水果凍氣泡飲	186
桂圓穀物養生粥	188
紅豆蓮子糙米露	190

## 東部（花東）

---

192

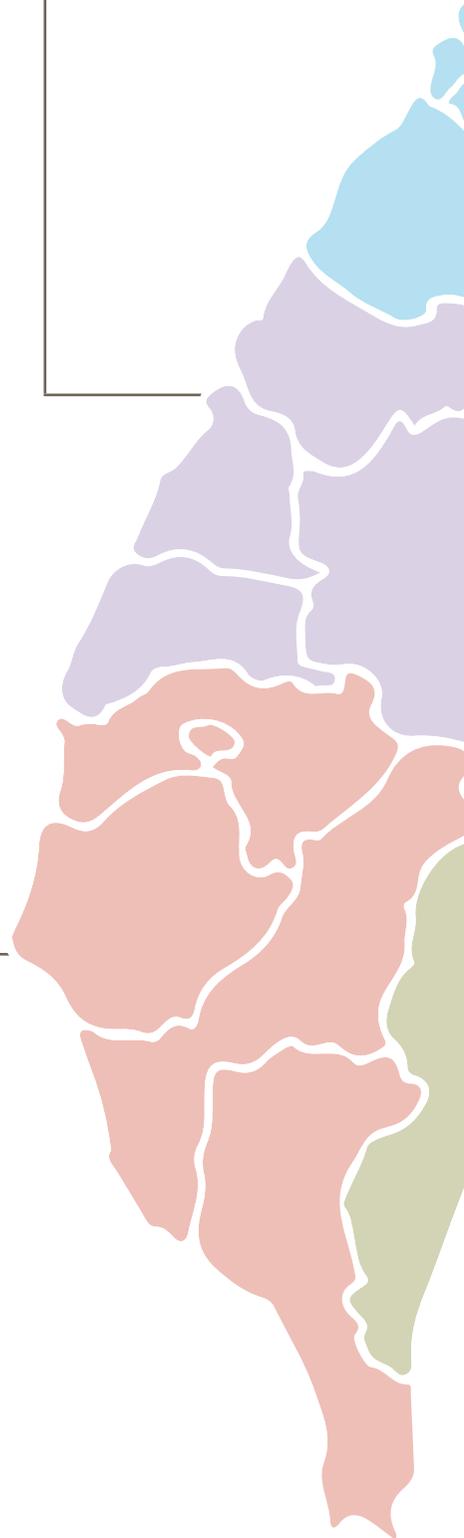
香干洛神拌魔芋	194
天堂果野菇蔬食捲	196
洛神葵花壽司	200
木鱉果時蔬燉飯	204
洛神櫻桃鴨	208
蝦仁月見雨來菇	210
天堂上湯娃娃菜	212
洛神山藥地瓜葉	216
天堂果燉雞湯	218
枸杞木鱉果燉雞	222
檸檬洛神汁紅豆紫米糕	224
百香果蜂蜜木鱉果氣泡飲	226

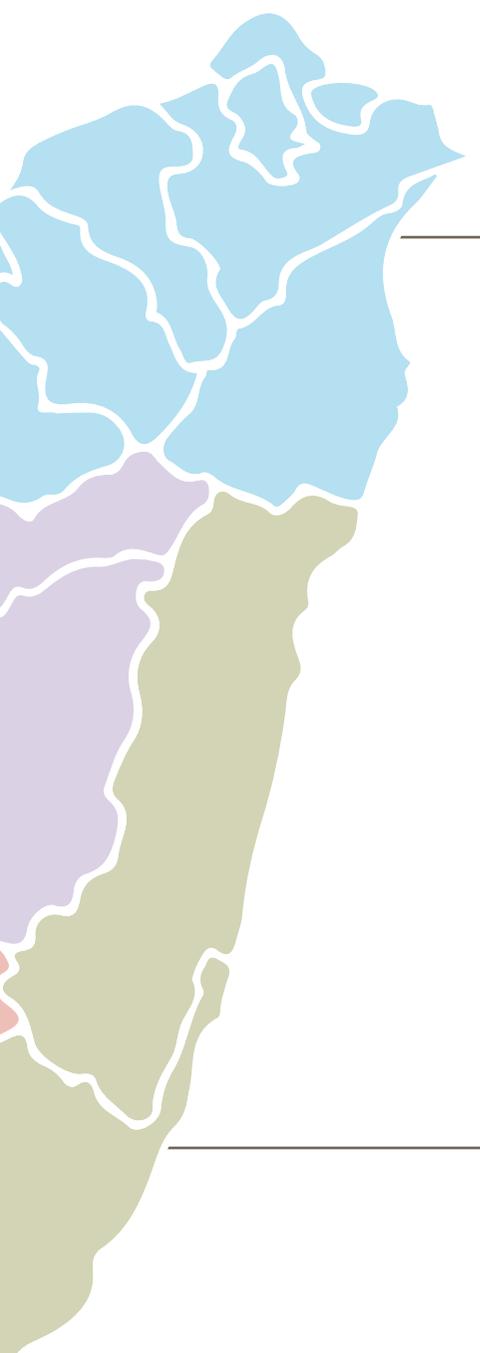
## 中部（中彰投雲）

1. 百香果涼拌美人腿
2. 荔枝雞肉卷佐油醋醬
3. 麻油芝麻漬杏鮑菇
4. 薑黃雞粒炒飯
5. 薑黃香茅烤雞
6. 醉蝦野菇麵線
7. 雙菇焗燒鱸魚排
8. 海苔杏鮑菇腐皮卷
9. 三絲蛋皮捲
10. 蕎麥金沙杏鮑菇
11. 炭燒味增茭白筍
12. 蒜薹杏鮑菇地瓜湯
13. 薏仁冬瓜排骨湯
14. 薏苡陳皮紅豆湯

## 南部（嘉南高屏）

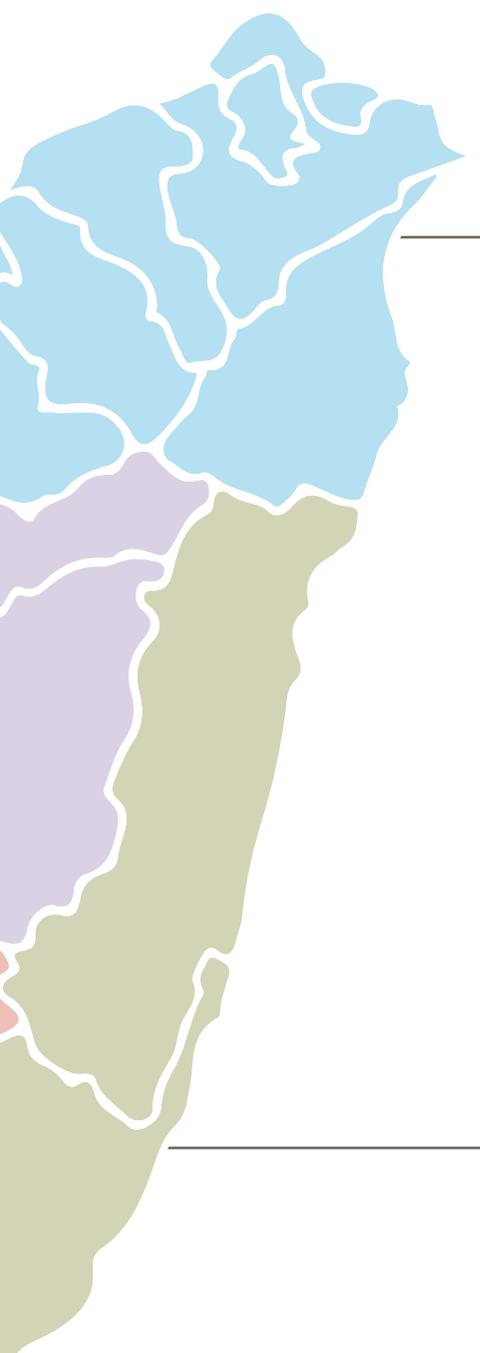
1. 臺灣紅藜野菇溫沙拉佐油醋醬
2. 果醋涼拌龍眼鮮蚶
3. 炸菱角起士餛飩
4. 甜蜜金黃炒飯
5. 紅藜臘味荷葉飯
6. 菱角珍珠丸
7. 臺灣藜油飯
8. 黃金野菇紅藜雞肉炊飯
9. 胡麻油黑耳松阪肉
10. 銀耳蓮子菱角雞湯
11. 龍眼花什錦水果凍氣泡飲
12. 桂圓穀物養生粥
13. 紅豆蓮子糙米露





## 北部（北基宜桃竹苗）

1. 香煎豬排佐桑椹紅酒醬
2. 餘甘仔青蔥醬清蒸石斑魚
3. 餘甘子子排
4. 白菜滷
5. 客家福菜蒸肉
6. 五彩山藥乳酪烘蛋
7. 鄉村餘甘子紅酒燉牛肉
8. 餘甘子芋香蒸黃瓜盅
9. 杭菊蛤蜊蒸蛋
10. 餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅
11. 鄉村餘甘子雜菜煲
12. 山藥四寶湯
13. 蘭陽金紅棗山藥雞湯
14. 關西仙草燉烏雞



## 東部（花東）

1. 香干洛神拌魔芋
2. 天堂果野菇蔬食捲
3. 洛神葵花壽司
4. 木鱉果時蔬燉飯
5. 洛神櫻桃鴨
6. 蝦仁月見雨來菇
7. 天堂上湯娃娃菜
8. 洛神山藥地瓜葉
9. 天堂果燉雞湯
10. 枸杞木鱉果燉雞
11. 檸檬洛神汁紅豆紫米糕
12. 百香果蜂蜜木鱉果氣泡飲

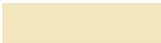
# 本書導覽

---

這是一本重視健康與營養的食譜書，介紹台灣機能食材，並搭配創意美食料理的發想，發揮創意多元料理的概念分享給大家。在閱讀與使用本書前，建議先透過以下圖表說明來理解食譜提供的資訊內容，使用豐富的視覺表現傳達料理方法與流程，讓讀者更輕易掌握本書內涵。

## 色彩

本書能讓讀者透過色彩找尋食譜上的各個資訊，亦能知悉目前閱讀所在之處。

	材 料		調 味 料		菜 式
	作 法		營 養 標 示		食 譜 小 知 識

本書在各個區塊以不同顏色區分食譜所需的機能食材份量（材料）、調味料種類（調味料），以及料理的參考步驟（作法），並提供該道料理的營養標示、補充食譜小知識說明各項機能食材搭配的功用，讓讀者認識該道料理的營養成分，熟悉機能食材的用途。

本書除了以書面方式記錄食譜步驟，也提供動態影像呈現料理作法，只要將手機連上網路後，掃描書中的 QRcode，就能進入網頁觀賞食譜的影音教學。

## 推薦在地機能性食材



### 臺灣紅藜野菇溫沙拉佐油醋醬



在地機能性食材  
紅藜、鴻喜菇



食用份量  
2 人份

#### 材料

• 蘑菇	50 g
• 鴻喜菇	50 g
• 美生菜	40 g
• 紅甜椒	10 g
• 黃甜椒	10 g
• 綠捲葉	5 g
• 台灣紫	20 g
• 火焰萵苣	5 g

#### 調味料

• 鹽	1 g
• 糖	1 g
• 水	20 ml
• 檸檬汁	3 ml
• 橄欖油	5 ml
• 義大利香醋	5 ml



線上影音教學

## 菜式



#### 作法

1. 臺灣紫清水洗淨，加水蒸 20 分，取出晾乾放涼備用。
2. 調製醬汁，將橄欖油 (10 ml)、義大利香醋與檸檬汁混合拌勻。
3. 生菜洗淨，加入冰塊與開水浸泡 10 分鐘瀝乾。
4. 彩椒切條，蘑菇切片，鴻喜菇剝殼，備用。
5. 熱鍋下油 (5 ml)，加入蒜瓣與糖拌炒，下鹽調味。
6. 取一容器將臺灣紫與生菜涼拌均勻，置入盤中，擺上彩椒、菇類、生菜葉，淋上油醋醬，即完成。

#### 營養標示

		100 g	
大熱能	114.7 kcal	維生素 B12	-µg
碳水化合物	12.8 g	維生素 C	18.2 mg
蛋白質	3.9 g	鈣	200.8 mg
脂肪	1.9 g	鐵	357.3 mg
膳食纖維	3.2 g	鈉	19 mg
維生素 A	499.7 IU	鎂	28.1 mg
維生素 E	2.3 mg	磷	39.1 mg
維生素 B1	0.1 mg	錳	1.2 mg
維生素 B2	0.2 mg	鉀	0.9 mg
維生素 B6	0.1 mg		

#### 食譜小知識

台灣原住民的傳統作物。臺灣紫，屬於全穀雜糧類的一種，營養價值很高，所含礦物質及微量元素較其他穀類豐富，且含有高單位蛋白質及人體無法自行合成的必需胺基酸。菇類也含有多種必需胺基酸，並含有豐富的多醣體，如β-葡聚糖具有抗氧化及調節免疫力的功能，兩者搭配食用能滋養豐富，可提供飽足感、增進腸道蠕動、降低膽固醇、清除腸道內有害物質，維護腸道和血管健康。蔬菜中加入顆粒小、口感軟滑、帶有淡淡清香的臺灣紫和清甜鮮美的菇類，豐富營養沙拉的蛋白質含量，淋上油醋醬，更提升整體風味及營養價值，是素食者及減重者非常適合的一進餐。



# 機能食材

Ingredient  
& GOOD FOOD MOMENTS

---

---

本書介紹臺灣在地機能性食材的品種、產地、產季、選購要點、營養價值及保存方式，作為民眾選購食材的參考指南。

---

# 仙草

學名 / *Platostoma palustre*.

## 作物簡介

仙草，唇形科仙草屬，常有人使用 *Mesona procumbens* 或 *Mesona chinensis* 等異名。

仙草之名首見於 1960 年出版的《中國藥植圖鑒》，中國普遍稱之為涼粉草，在中醫古籍裡則被稱為仙人草（清《職方典》）或仙人凍（清《本草綱目拾遺》）等。世界主要產地包括中國、東南亞、印尼及台灣。台灣主要產地包括新竹縣（51%）、嘉義縣（18%）及苗栗縣（15%），尤其是新竹縣關西鎮，為國內仙草最重要之產地。仙草傳統用法是將仙草莖葉曬乾，加水煮成仙草茶飲用。或將乾燥仙草莖葉熬煮 2-3 小時，再加入澱粉糊化後製成仙草凍。台灣主要的仙草品種包括桃園 1 號、桃園 2 號、農試 1 號及嘉義地方種等。桃園 1 號是目前國內栽培面積最大的品種，因齊聚高強度凝膠特性，適合加工為仙草凍。桃園 2 號為新興推廣品種，氣味芳香且具半直立特性，由桃園改良場及茶業改良場合作研發出以半機採方式採收，再以製茶工法製成仙草茶葉新產品。仙草一般於每年 3-4 月以扦插方式定植；或先行育苗，於 3-4 月移植。採收期約在定植後 180 天，即每年 9-10 月左右。一般傳統方法仙草採收乾燥後須放置至少一年熟成，時間越久香氣越濃，因此雖然仙草為秋季採收，但全年幾乎皆可吃到仙草。農業試驗所有開發仙草乾快速熟成技術，可在一天內熟成仙草，大幅降低人力及倉儲成本。

## 營養價值：

仙草在中醫典籍之記載有清熱解毒、調節血糖、血壓等敘述，例如《廣州常用中藥手冊》：「清熱解毒。中暑、感冒、高血壓、肌肉及關節疼痛。」；《中國藥植圖鑒》：「為清涼解渴除暑劑。全草煎服治糖尿病。」；《中藥大辭典》：「仙草具有清熱、解暑、除熱毒之功。治中暑、消渴、高血壓、肌肉及關節疼痛」等。在現代科學研究中，仙草含多種高抗氧化力之多酚類，例如綠原酸及咖啡酸。其萃取物在動物實驗中被認為有抗發炎 [1]、調節高血壓 [2]、高尿酸 [3]、改善四氯化碳造成的肝損傷 [4] 等效果。



#### 參考資料

1. Huang, G. J., Liao, J. C., Chiu, C. S., Huang, S. S., Lin, T. H., & Deng, J. S. (2012). Anti-inflammatory activities of aqueous extract of *Mesona procumbens* in experimental mice. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 92(6), 1186-1193.
2. Yeh, C. T., Huang, W. H., & Yen, G. C. (2009). Antihypertensive effects of Hsian-tsao and its active compound in spontaneously hypertensive rats. *The Journal of nutritional biochemistry*, 20(11), 866-875.
3. Jhang, J. J., Ong, J. W., Lu, C. C., Hsu, C. L., Lin, J. H., Liao, J. W., & Yen, G. C. (2016). Hypouricemic effects of *Mesona procumbens* Hemsl. through modulating xanthine oxidase activity in vitro and in vivo. *Food & function*, 7(10), 4239-4246.
4. Shyu, M. H., Kao, T. C., & Yen, G. C. (2008). Hsian-tsao (*Mesona procumbens* Heml.) prevents against rat liver fibrosis induced by CCl<sub>4</sub> via inhibition of hepatic stellate cells activation. *Food and chemical toxicology*, 46(12), 3707-3713.





# 杭菊

學名 / *Chrysanthemum morifolium* Ramat.

## 作物簡介

杭菊，菊科菊屬。

為原產於中國之多年生藥飲兩用作物，又稱白菊花、黃金菊、菊花、杭菊花。約於民國 50 年左右引進栽種，107 年臺灣杭菊栽種面積為 73 公頃，產量將近 88 公噸。臺灣杭菊產區主要在苗栗縣銅鑼鄉及台東縣，屬於地區性、小面積的栽培作物，主要栽培品種為臺灣杭菊 1 號（白雪）、臺灣杭菊 2 號（黃金菊），杭菊每年 4 月後定植田間，花朵採收期集中在 11-12 月。

## 營養價值：

杭菊全株都可入藥，《神農本草經》將菊花列為上品藥『久服，利血氣，輕身、耐老、延年』。明朝李時珍的《本草綱目》也記載菊花，性甘、味寒，具有散風熱、平肝明目之功效。國內外文獻指出杭菊富含胺基酸、微量元素、揮發油、類黃酮、綠原酸、葉黃素及類胡蘿蔔素等保健成分。杭菊具有抗菌、抗病毒、抗發炎及抗氧化等功效（Zheng, 2015），為傳統中醫常見治療眼疾的藥材，在現代動物試驗中也發現，能有效緩解因急性高眼壓所引發之視網膜傷害，維護視力保健（陳，2017）。

## 參考資料

1. 陳得囊. (2017). 杭菊水萃取物緩解急性高眼壓所導致視網膜節細胞與色素上皮細胞損傷之研究. 中山醫學大學醫學檢驗暨生物技術學系碩士班學位論文, 1-128.
2. Zheng, C., Dong, Q., Chen, H., Cong, Q., & Ding, K. (2015). Structural characterization of a polysaccharide from *Chrysanthemum morifolium* flowers and its antioxidant activity. *Carbohydrate polymers*, 130, 113-121.



**購買通路：**

- 銅鑼鄉農會 苗栗縣銅鑼鄉銅鑼村永樂路 22 號
- 臺東縣農會 台東市新生路 268 號

037-981008

089-324377





# 紅棗

學名 / *Ziziphus jujuba*.

## 作物簡介

紅棗，鼠李科棗屬。

多年生落葉性果樹，又名大棗、華棗，原產於中國大陸，果實含有豐富的營養成分，兼具鮮食及加工等利用方式，屬於藥食同源之作物，為民眾食補常用之藥材。台灣紅棗於百年前，自廣東引進至苗栗公館栽種，經歷百年演化，公館紅棗已和中國的雞心棗略有不同，當地稱為「煥南種」，有平頂和尖頂兩種，至今已發展為苗栗地區具代表性的地方特產之一，目前約有 60 公頃栽培面積。新鮮的紅棗可作為鮮食水果，7 月中旬到 8 月上旬為主要產季，當果實由綠轉白並帶紅色之時，是最佳鮮食的狀態，具有香甜的好滋味。在烘乾加工後，則成為我們熟知可作為中藥材或食材的紅棗乾，也可加工成各種蜜餞或棗泥，臺灣紅棗大多依循 TGAP 栽培規範，具有安全質優特色，是國人購買首選。

## 營養價值：

《本草綱目》記載：棗味甘，性溫，能補中益氣，養血生津，用於治療脾虛弱，食少便溏，氣血虧虛。紅棗果實含有多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，維生素 C 的含量更不可小覷，尤其以新鮮紅棗含量最高，而維生素 P 屬於黃酮類，在紅棗中含量 (162.40 mg/100.g) 被視為蔬果之冠，可以降低血脂含量，維持血管的彈性，用於高血壓輔助食療，同時維生素 P 與維生素 C 具有協同增強作用，可提升維生素 C 在人體內的積蓄程度。除此之外，紅棗含有高量的酚類化合物，其總酚含量比許多被認為具有高酚類化合物含量的水果例如櫻桃、蘋果、芭樂等含量都來的高 (Gao 等人，2013)。而紅棗多糖主要是果膠多醣類，並由醣醛酸、阿拉伯醣和半乳糖組成，具有抗氧化作用，是延緩老化的主要活性成分，也有保護肝臟的效果，並具有促進淋巴細胞的增殖，進而增強免疫力的作用。根據現代研究，在動物實驗中紅棗被認為具有良好的護肝及保護胃腸道效果 (Huang 等人，2008；Shen 等人，2009)，並可以增強免疫功能 (Li 等人，2011)。

## 購買通路：

- 苗栗縣公館鄉農會 苗栗縣公館鄉館東村大同路 266 號

037-225211

---

### 參考資料

1. Gao, Q. H., Wu, C. S., & Wang, M. (2013). The jujube (*Zizyphus jujuba* Mill.) fruit: a review of current knowledge of fruit composition and health benefits. *Journal of agricultural and food chemistry*, 61(14), 3351-3363.
2. Huang, Y. L., Yen, G. C., Sheu, F., & Chau, C. F. (2008). Effects of water-soluble carbohydrate concentrate from Chinese jujube on different intestinal and fecal indices. *Journal of agricultural and food chemistry*, 56(5), 1734-1739.
3. Li, J., Shan, L., Liu, Y., Fan, L., & Ai, L. (2011). Screening of a functional polysaccharide from *Zizyphus Jujuba* cv. *Jinsixiaozao* and its property. *International journal of biological macromolecules*, 49(3), 255-259.
4. Shen, X., Tang, Y., Yang, R., Yu, L., Fang, T., & Duan, J. A. (2009). The protective effect of *Zizyphus jujube* fruit on carbon tetrachloride-induced hepatic injury in mice by anti-oxidative activities. *Journal of ethnopharmacology*, 122(3), 555-560.



# 桑椹

學名 / *Morus* spp.

## 作物簡介

桑椹，桑科。

為落葉性多年生喬木，原產於中國、日本及亞洲西部，果實（桑椹）、桑枝、桑葉及根（桑白皮）各有不同利用方式。桑樹依其枝條、葉片、花柱、花穗、果實形態與休眠習性可分為魯桑（*M. latifolia*）、廣東桑（*M. atropurpurea*）、長果桑（*M. laevigata*）、白桑（*M. alba*）、山桑（*M. bombycis*）、島桑（*M. australis*）與臺灣桑（*M. formosnensis*）等，臺灣常見的果用桑多為廣東桑（張哲嘉，2006），而甜度較高的長形果即歸類為長果桑。臺灣桑椹栽培面積約 70 公頃，於每年 1 月下旬進入開花結果期，果實產期集中於 4~5 月，果實型態屬聚合果，成熟時呈紅色或深紫色。目前栽培品種以地方品種為主，而苗栗區農業改良場已育成桑椹苗栗 1 號（紫蜜）及苗栗 2 號，其果實糖度提高，產量也更豐盛，尤其苗栗 2 號更具有提早產期特色。桑椹具有豐富的莓果滋味，甜中帶酸，但桑椹果皮極薄，只要輕微摩擦或擠壓便會破裂並流出汁液，不耐儲存運輸，加上產季短且集中，因此一般市面上較少見到鮮果販售，多以冷凍鮮果保存，或作為果汁、蜜餞、果醬、桑椹醋等加工產品型態利用。

## 營養價值：

本草綱目記載桑椹有提神解勞、補血、補氣、助眠、養肝明目、烏髮等功效，桑椹果實含有芸香苷（rutin）、胡蘿蔔素、維生素 A、B、C，蛋白質、脂肪、揮發油、鞣質以及花青素等成分，其中鐵、鈣及鉀，有助於預防貧血與生長發育，而豐富的維生素 A、C 和花青素更是抗氧化的主要成分。成熟桑椹為深紫色或紅色，其色澤來源即為豐富的花青素，為國內生產的蔬果當中，少數富含花青素者。

本草綱目記載桑椹有提神解勞、補血、補氣、助眠、養肝明目、烏髮等功效，桑椹果實含有芸香苷（rutin）、胡蘿蔔素、維生素 A、B、C，蛋白質、脂肪、揮發油、鞣質以及花青素等成分，其中鐵、鈣及鉀，有助於預防貧血與生長發育，而豐富的維生素 A、C 和花青素更是抗氧化的主要成分。成熟桑椹為深紫色或紅色，其色澤來源即為豐富的花青素，為國內生產的蔬果當中，少數富含花青素者。





### 購買通路：

- |            |                    |            |
|------------|--------------------|------------|
| • 苗栗縣公館鄉農會 | 苗栗縣公館鄉館東村大同路 266 號 | 037-225211 |
| • 嘉義縣義竹鄉農會 | 嘉義縣義竹鄉仁里村 421 號    | 05-3416467 |
| • 臺南市下營區農會 | 台南市下營區中山路一段 322 號  | 06-6892209 |
| • 高雄市大樹區農會 | 高雄市大樹區榭腳里中興西路 20 號 | 07-6565101 |



## 參考資料

1. 施秉孝. (2009). 花青素對抗氧化酵素之調控機轉以及其對老化相關氧化損傷之抑制效應. 中興大學食品暨應用生物科技學系所學位論文.
2. 張哲嘉. (2006). 台灣桑樹之分類及品種改良. 臺灣園藝, 52(4), 377-392.
3. Chen, C. C., Liu, L. K., Hsu, J. D., Huang, H. P., Yang, M. Y., & Wang, C. J. (2005). Mulberry extract inhibits the development of atherosclerosis in cholesterol-fed rabbits. *Food chemistry*, 91(4), 601-607.
4. Lin, J. Y., & Tang, C. Y. (2008). Strawberry, loquat, mulberry, and bitter melon juices exhibit prophylactic effects on LPS-induced inflammation using murine peritoneal macrophages. *Food Chemistry*, 107(4), 1587-1596.
5. Liu, L. K., Lee, H. J., Shih, Y. W., Chyau, C. C., & Wang, C. J. (2008). Mulberry anthocyanin

# 餘甘子

學名 / *Phyllanthus emblica* L.

## 作物簡介

餘甘子，大戟科。

又稱為印度醋栗，因鮮果初食味酸澀，食用後回味甘甜爽口，故名餘甘或餘甘子，為大戟科葉下珠屬落葉小喬木，原產於亞洲熱帶地區，在印度與西藏是一種知名度非常高的藥食兼用果樹，一般認為約在唐朝時代隨著佛教傳至中國，大約在 500 年前流傳至廣東，最早取客家音譯為油柑，在 300 多年前引進台灣，食用方式多為鮮食，或以砂糖蜜漬、鹽漬作副食品利用，以油柑蜜餞盛行於 1950~1960 年代，而後因食品加工業盛行，油柑蜜餞漸為國人所淡忘，栽種的面積減少，日前餘甘子鮮果及蜜餞經衛生福利部食品藥物管理署認定為傳統性食材。

近年來國內外餘甘子保健功效科學驗證資料愈來愈多，餘甘子（油甘）以新興保健作物重新受到重視，目前在臺灣約有 100 公頃栽培面積，主要分布苗栗及南投等地區，並且栽培面積持續增加中，一般栽培為實生苗地方品種，每一株果實的特性都不相同，苗栗區農業改良場依據產業利用方向已選育 2 個新品種，其中鮮食品種苗栗 1 號（綠晶鑽）具有果實外觀佳，口感鬆脆且酸澀程度較低的特色，可應用於鮮食及藥膳料理；保健加工品種苗栗 2 號（優甘鑽）之總多酚、總黃酮及機能成分  $\beta$ -glucogallin 含量高，可應用於調節血糖、調節血脂等保健功效產品開發。

## 營養價值：

鮮果含水分 79 ~ 87%，碳水化合物 6.6 ~ 14.1%，脂肪 0.2 ~ 1.1%，灰分 0.6 ~ 0.7%，蛋白質 0.7 ~ 2.2% (Barthaur et al. 1991)。所含已知的大類成分包括酚類化合物、黃酮、多糖、萜類化合物及甾醇、蛋白質及氨基酸、維生素、微量元素等成分，共含有 17 種氨基酸，人體必須者有 8 種，除色氨酸外都含有，其中谷氨酸 29.6%、脯氨酸 14.6%、天冬氨酸 8.1%、丙氨酸 5.4 %、賴氨酸 5.3% (張等，2003)；另富含人體必須的鋅、鎳、硒、鉻、鐵、銅、錳等 16 種微量元素和巨量元素鉀、鈉、鈣、磷等 (Barthakur et al. 1991)。在維生素方面，則有高含量維生素 C(200~400mg/100g)，是柑桔的 25 ~ 50 倍、蘋果的 100 倍，依美國推薦膳食標準，每天食用餘甘子 10 克 (大約 1 個 ~2 個果實) 即可滿足維生素 C 的要求，另亦含維生素 B1、B2、E 和胡蘿蔔素等 (劉，2012)。

在藥用保健方面，餘甘子首記載於「南方草木狀」，原名菴摩勒，亦收錄於本草圖經及本草綱目，傳統中醫學認為餘甘子味甘、酸、澀，性涼，具有清熱生津、清咽利嚔、止咳化痰、保肝解毒、健胃消食等功效，現代醫學證實則具有調節血糖、調節血脂 (范源、劉竹煥，2011，周愛秀等，2007，Faizal et al.,2009；Krishnaveni et al., 2010)、抗衰老等多種保健功效，可能與酚類化合物、黃酮及多糖等機能成分有關，尤其是含有大量的水溶性單寧成分。

---

## 參考資料

1. 王文光、孔楠、袁唯。2007。餘甘子的功能成分及其綜合利用。中國食物與營養 12: 20-22。
2. 聶東、馬驍、田徽。2012。餘甘子果實化學成分及現代藥理研究進展。綿陽師範學院學報 31(11): 61-66。
3. 范源、劉竹煥。2011。餘甘子活性成分抗動脈硬化作用的研究進展。雲南中醫學院學報 34(2):67-70。
4. 周愛秀、黃興國、唐湘雲。2007。餘甘子中水溶性鞣質的抗動脈粥樣硬化作用機制研究。實用預防醫學 14(2): 352-355。
5. Faizal, P., Suresh, S., Satheesh Kumar, R., & Augusti, K. T. (2009). A study on the hypoglycemic and hypolipidemic effects of an ayurvedic drug Rajanyamalakadi in diabetic patients. Indian Journal of Clinical Biochemistry, 24(1), 82-87.
6. Krishnaveni, M., Mirunalini, S., Karthishwaran, K., & Dhamodharan, G. (2010). Antidiabetic and antihyperlipidemic properties of Phyllanthus emblica Linn.(Euphorbiaceae) on streptozotocin induced diabetic rats. Pak J Nutr, 9(1), 43-51.
7. Yokozawa, T., Kim, H. Y., Kim, H. J., Okubo, T., Chu, D. C., & Juneja, L. R. (2007). Amla (Embllica officinalis Gaertn.) prevents dyslipidaemia and oxidative stress in the ageing process. British Journal of Nutrition, 97(06), 1187-1195.



**購買通路：**

• 苗栗縣油甘運銷合作社 <http://www.taiwanamala.com.tw/>

037-228438

※ 或洽油甘合作社提供各縣市該社社員資訊



# 山藥

學名 / *Dioscorea* spp.

## 作物簡介

---

山藥，薯蕷科薯蕷屬。

別名有薯蕷、薯蕷、野山豆、野腳板薯、面山藥、淮山、淮山藥、懷山、懷山藥、長薯、大薯、山藥薯、柱薯、田薯、白皮山藥、佛掌薯、山芋、山藷、薯藥、白薯、長山藥。山藥品種眾多，在臺灣各農業試驗改良場所多方收集、繁殖與選育後命名及推廣，也開發多種保健養生食譜。國產山藥主要產區包括南投縣、彰化縣、新北市，其中以南投縣名間鄉與埔里鎮為最大宗。產季主要從 9 月開始陸續採收直至翌年 3 月。

有經濟規模種植之品種說明如下：

大薯又稱田薯，是山藥植物分布最廣的物種，現栽培於非洲、東南亞、中南美洲及部分歐洲，也是台灣中南部主要栽培種，品種有台農 1 號、台農 2 號、桃園 4 號（白金山藥）、大汕山藥等。

懷山藥又稱家山藥，原產中國大陸，耐寒性佳，如山藥品種花蓮 3 號（長白山藥）以及目前進口生鮮山藥中最大宗的日本山藥。

基隆山藥分布台灣全島，肉質細緻潔白且黏液多，各地種原葉形歧異度極大，主要栽培於雙溪、貢寮、瑞芳、平溪、蘇澳、三芝等地區。

紫田薯又稱條薯，富含花青素，肉色呈現紫紅色，是良好的花青素攝取來源，主要栽培於台灣中北部，如台農 5 號（紅龍山藥）、竹山紅薯及血薯。

恆春山藥葉片特殊，呈現戟型，又稱戟葉山藥，為臺灣特有的地方栽培種，主要栽培於恆春地區。

褐苞薯蕷又稱人參山藥，帶有人參清香，皮層紅色肉白色，莖紫紅色，零餘子多，主要栽培於台灣中北部地區。







## 營養價值：

山藥為多年生蔓性塊莖類作物，主要食用地下塊莖，富含澱粉質、植物性蛋白質、黏質多醣體及礦物質等營養成分。生山藥的重要營養素包括鉀、錳、維生素 B6、維生素 C，以及膳食纖維 (Uwaegbute et al. 1998)。

某些品系山藥製劑在北美地區被供作停經後婦女的膳食補充品，研究顯示山藥 (*D. alata* L. cv. phyto) 含植物雌激素活性成份，可能可以改善停經後婦女骨質疏鬆情形 (Peng et al. 2011)。山藥中的尿囊素可促進傷口癒合 (Araújo et al. 2010)。

黃 (2003) 研究報告指出，山藥的高分子多醣體，具有促進口服多醣類疫苗的系統性免疫及腸道免疫作用，山藥低分子量多醣體成分，則具有促進造骨細胞活化及骨質生成，以及防止因卵巢切除所誘發的骨質疏鬆症，此外，亦有促進中樞神經幹細胞增生及分化的能力。

## 購買通路：

- |            |                      |             |
|------------|----------------------|-------------|
| • 南投縣名間鄉農會 | 南投縣名間鄉中正村彰南路 26 號    | 049-2732111 |
| • 南投縣埔里鎮農會 | 南投縣埔里鎮西安路一段 6 號      | 049-2986420 |
| • 彰化縣芳苑鄉農會 | 彰化縣芳苑鄉斗苑路芳苑段 195 號   | 04-8984111  |
| • 新北市瑞芳區農會 | 新北市瑞芳區逢甲路 39 號       | 02-24972760 |
| • 新北市平溪區農會 | 新北市平溪區公園街 22 號       | 02-24951051 |
| • 新北市三芝區農會 | 新北市三芝區中山路一段 6 號      | 02-26363111 |
| • 台北市士林區農會 | 台北市士林區文林路 342 號      | 02-28828959 |
| • 宜蘭縣冬山鄉農會 | 宜蘭縣冬山鄉南興村冬山路一段 888 號 | 03-959-1122 |

---

## 參考資料

1. 行政院農業委員會官方網站 - 山藥主題館。
2. 黃慧娟。2007。山藥生物活性之研究。國立陽明大學碩士論文。
3. Araújo, L. U., Grabe-Guimarães, A., Mosqueira, V. C. F., Carneiro, C. M., & Silva-Barcellos, N. M. (2010). Profile of wound healing process induced by allantoin. *Acta Cirurgica Brasileira*, 25(5), 460-461.
4. Peng, K. Y., Horng, L. Y., Sung, H. C., Huang, H. C., & Wu, R. T. (2011). Antiosteoporotic activity of *Dioscorea alata* L. cv. phyto through driving mesenchymal stem cells differentiation for bone formation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011.
5. Uwaegbute, Osho and Obatolu (1998). Postharvest technology and commodity marketing: Proceedings of a postharvest conference. International Institute of Tropical Agriculture. p. 172.

# 薏苡仁

學名 / *Coix lacryma-jobi*.

## 作物簡介

薏苡仁 (Coix Seed) 為禾本科作物薏苡 (*Coix lacryma-jobi*) 之成熟種仁。

最常見之栽培種有二：馬援種 (var. *mayuen*) 及大粒種 (var. *major*)，我國主要之栽培品種皆屬於馬援種，國內已育成品種臺中 1 號 ~5 號，常見者為臺中 3 號及臺中 4 號。薏苡籽實脫去外殼與種皮後的種仁稱為糙薏仁，亦即市面上所稱之紅薏仁，紅薏仁再經碾白除去麩皮後俗稱薏仁或白薏仁 (廖等人，2017)。薏仁產地主要包括亞洲的泰國、印度、緬甸、中國、日本。

國產薏仁生產地區以臺中大雅、彰化二林、南投草屯、嘉義朴子等地為主要產區。主要產季分春秋二作，春作之播種適期為 1 月下旬 ~ 2 月上旬，秋作為 8 月上旬 ~8 月中旬。收穫適期之判斷，全株籽實大約 70~80% 成熟時，即可收穫。國產薏仁及進口薏仁外觀上的大小有明顯差異，國產薏仁其籽粒長寬均較進口薏仁小，國產薏仁及進口薏仁在籽粒重量上也明顯不同，國產薏仁千粒重 80 克左右，進口精白薏仁千粒重約在 140-150 克間。另目前臺灣推廣薏苡品種食用口感較 Q 彈。

因薏仁麩皮含油，長期運輸保存不易，故含麩皮的紅薏仁多為國產，進口薏仁多為去麩皮之白薏仁。臺灣為高溫、高濕度環境且籽實含油率高，因此在貯藏期間容易發生蟲害及黃變粒，因此水分須乾燥至 13% 以下，才能長期貯藏。若貯存在大型倉庫時，必須有溫、濕度自動控制設備，通常維持在溫度 15°C，濕度 55% 以下。

## 營養價值：

薏苡仁為傳統保健食品，《本草綱目》記載薏苡仁能健脾益胃，除濕利水。現代科學研究認為薏苡仁具有抗氧化、調節血膽固醇、降尿酸、降血脂、降血糖等功效 (徐等人，2002；Yu 等人，2011；Wang 等人，2012；Taejarernwiriyakul 等人，2015)。薏仁和其他穀類相比有較豐富的蛋白質及脂質，也富含鉀、鎂、磷、膳食纖維及維生素 A、B、E，與其他特殊成分如薏苡素、薏苡多糖等保健成分，且不含麩質。



#### 參考資料

1. 徐梓輝, 周世文, 黃林清, 黃文權, & 袁林貴. (2002). 薏苡仁多糖對實驗性 2 型糖尿病大鼠胰島素抵抗的影響. 中國糖尿病雜誌, 10(1), 44-48.
2. 廖宜倫, 曾勝雄, & 廖君達. (2017). 薏苡新品種台中 4 號之育成. 臺中區農業改良場研究彙報, (137), 59-71.
3. Taejarernwiriyakul, O., Anzai, N., Jutabha, P., Kruanamkam, W., & Chanluang, S. (2015). Hypouricemia and nephroprotection of *Coix lacryma-jobi* L. seed extract. *Songklanakarin Journal of Science & Technology*, 37(4).
4. Wang, L., Sun, J., Yi, Q., Wang, X., & Ju, X. (2012). Protective effect of polyphenols extract of adlay (*Coix lacryma-jobi* L. var. *ma-yuen* Stapf) on hypercholesterolemia-induced oxidative stress in rats. *Molecules*, 17(8), 8886-8897.
5. Yu, F., Gao, J., Zeng, Y., & Liu, C. X. (2011). Effects of adlay seed oil on blood lipids and antioxidant capacity in hyperlipidemic rats. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 91(10), 1843-1848.

# 麻蕒

學名 / *Corchorus capsularis*.

## 作物簡介

---

麻蕒，又稱麻芽、蕒蕒等，是黃麻的嫩芽，為田麻科黃麻屬。

黃麻原產於印度等地，約於西元 1600 年左右由荷蘭人引進臺灣種植。黃麻栽培容易且非常耐熱，主要生產季節為夏季。日治時代因應紡織業製造麻布袋需要，在臺灣中部鼓勵種植黃麻。後來麻布袋需求減退，卻意外在中部留下食用黃麻嫩芽的飲食文化。農業試驗所退休研究員張有明表示：「中部常以黃麻的嫩葉，經過搓揉，減少苦味的步驟，加入地瓜和魷仔魚等煮出清涼消暑的麻芽湯，是先民應對炎夏中暑的智慧。」現行食用的麻蕒，為民國 46 年後改良的矮種黃麻。

## 營養價值：

麻蕒的食用部位是植物的嫩梢及新葉，含有  $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素 B1、B2 等營養素 [1]，並含有多種高抗氧化力的酚類化合物 [2]。其黏液富含果膠、半乳聚糖等多醣類 [1]。中部人認為麻蕒湯有消暑、降火氣的功效，在動物實驗中也的確發現黃麻葉的萃取物具有抗發炎、止痛及解熱之效果 [3]。

---

## 參考資料

1. 彭嘉琪。2019。【臺中花博】里山區新植麻蕒 中部代表野菜顯生機。農傳媒。
2. Al-Snafi, A. E. (2016). The contents and pharmacological importance of *Corchorus capsularis*-A review. *IOSR Journal of Pharmacy*, 6(6), 58-63.
3. Zakaria, Z. A., Kumar, G. H., Mohd. Nor, R. R., Sulaiman, M. R., Fatimah, C. A., Jais, A. M., ... & Ismail, M. S. (2009). Antinociceptive, anti-inflammatory and antipyretic properties of an aqueous extract of *Corchorus capsularis* leaves in experimental animal models. *Pharmaceutical biology*, 47(2), 104-110.



# 百香果

學名 / *Passiflora edulis*.

## 作物簡介

百香果，西番蓮科西番蓮屬。

原產於南美洲巴西、巴拉圭等地。台灣最早有百香果是 1907 年由日本人田代安定從石川植物園引進數棵紫色種百香果，之後逸出野外，成為台灣低海拔山區的歸化野生植物。

1964 年由夏威夷引進黃色種百香果 (*P. edulis* f. *sp. flavicarpa*)，黃色種較為耐熱耐旱，在彰化、南投一帶推廣栽植。但黃色種百香果具有自交不親和性，需要進行人工授粉，耗費大量人力成本。1975 年農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所所以紫色種為母本，黃色種為父本進行雜交育種，選育出具有自交親和性的雜交品種「台農一號」，成為目前台灣栽培百香果的主要品種，解決了授粉的問題，使百香果產業在台灣開始蓬勃發展。

百香果在台灣最重要的產地為南投縣埔里鎮，占了全台接近 75% 的產量。百香果每年盛產期在 7-9 月左右，可一直採收到年底甚至隔年 2 月。

## 營養價值：

百香果為類黃酮含量最高的水果之一，並富含維生素 A、菸鹼素及維生素 C 等多種維生素，鉀、磷、鎂、鋅、鐵等礦物質的含量也都是水果中居前段的佼佼者，是營養素豐富的水果。

百香果含有高量的鉀，鉀具有擴張血管的特性，能促進血液循環，在動物實驗中，百香果的確對調節血壓有很好的效果 [1]。

百香果也具有抗發炎的效果，這可能是由於百香果類黃酮含量豐富的緣故 [2]。除此之外，百香果是升糖指數最低的水果之一，人體實驗中顯示食用百香果跟食用同樣糖分含量的其他水果相比，對血糖的影響非常小，可能很適合做為需要控制血糖族群的水果來源 [3]。亦有研究指出，百香果含有的水溶性纖維，具有調節血糖的功能 [4]。







---

#### 參考資料

1. Konta, E. M., Almeida, M. R., Amaral, C. L. D., Darin, J. D. C., de Rosso, V. V., Mercadante, A. Z., ... & Bianchi, M. L. P. (2014). Evaluation of the antihypertensive properties of yellow passion fruit pulp (*Passiflora edulis* Sims f. *flavicarpa* Deg.) in spontaneously hypertensive rats. *Phytotherapy research*, 28(1), 28-32.
2. Montanher, A. B., Zucolotto, S. M., Schenkel, E. P., & Fröde, T. S. (2007). Evidence of anti-inflammatory effects of *Passiflora edulis* in an inflammation model. *Journal of Ethnopharmacology*, 109(2), 281-288.
3. Passos, T. U., Sampaio, H. A. D. C., Sabry, M. O. D., Melo, M. L. P. D., Coelho, M. A. M., & Lima, J. W. D. O. (2015). Glycemic index and glycemic load of tropical fruits and the potential risk for chronic diseases. *Food Science and technology*, 35(1), 66-73.
4. Salgado, J. M., Bombarde, T. A. D., Mansi, D. N., Piedade, S. M. D. S., & Meletti, L. M. M. (2010). Effects of different concentrations of passion fruit peel (*Passiflora edulis*) on the glicemic control in diabetic rat. *Food Science and Technology*, 30(3), 784-789.

# 薑黃

學名 / *Curcuma longa*.

## 作物簡介

市面上常見的薑黃 (*Curcuma longa*) 的種類包括春薑黃、秋薑黃、紅薑黃、紫薑黃以及、黑薑黃等等，然而從學理上來說真正屬於薑黃 (*Curcuma longa*) 這個種的只有秋薑黃和紅薑黃，薑黃素含量也較高。其他如春薑黃、紫薑黃及黑薑黃等則是薑黃屬或薑科的其他物種。在外觀上秋薑黃及紅薑黃的內圈相較於外圈明顯偏橘紅色，是辨認薑黃的一個簡單特徵。台灣薑黃栽培除北部較少外，中部、南部及東部的丘陵或平地皆有栽種。薑黃以 1-2 月地上部枯萎後為主要收穫季節。

## 營養價值：

薑黃是歷史悠久的藥用植物，古印度的阿育吠陀醫學系統中便已包含薑黃，主要用於傷口癒合及胃部療養。薑黃在中醫典籍中最早出現於唐朝的醫書，在中醫裡主要用於活血、止痛。近代研究發現薑黃有高抗氧化力，根據動物實驗結果發現具有降血糖 (Nishiyama 等人，2005)、降血脂 (Babu 等人，1997)、改善脂肪肝 (Nwozo 等人，2014) 等功效，且對於改善神經退化性疾病如阿茲海默症等可能具有效果 (Costa 等人，2018)。薑黃中最主要的功效成分是薑黃素，也是一種常見的天然色素。一般來說，薑黃粉的薑黃素含量約落在 0.2~5% 之間。根據研究，薑黃素在人體中的吸收率不佳。由於薑黃素是脂溶性，人體不易吸收容易排出體外，因此若在料理時通常會加入含油脂類的食材「油」一起料理，例如肉類、油品等等，能夠幫助薑黃素吸收。除此之外，胡椒素也是科學文獻中證實可以促進薑黃素吸收的成分。胡椒素能抑制腸道內酵素，使薑黃素不容易被分解而提高生體利用率。因此一般最常見的薑黃料理如為咖哩，裡面通常就含有油脂、肉類和胡椒，很適合幫助薑黃素吸收，這是古人自行摸索出來的智慧。





# 胡麻

學名 / *Sesamum indicum*.

## 作物簡介

胡麻，胡麻科胡麻屬。

胡麻俗名芝麻，別名有脂麻、油麻，為一年生草本植物，原產於東印度，經由西域傳入中國。胡麻種皮顏色有白色、黃色、棕色、茶色及黑色等，所以常見的黑芝麻與白芝麻屬於不同品種；此外，亞麻仁籽俗稱胡麻子，是與胡麻完全不同的作物。目前主要生產國有印度、印尼、中國大陸、緬甸及泰國等國家，為世界大宗油用作物之一。胡麻自古便是食補菜單中常用的食材，目前台灣主力栽培品種「台南 1 號」屬於優良的黑胡麻品系，是由行政院農業委員會台南區農業改良場李文輝先生於 1996 年育成。台灣主要產區位於台南，以西港、善化、將軍、安定、佳里、仁德、新市等地區為主（栽培面積大於 200 公頃）。胡麻在台灣可有兩期作產期，春作收穫約在 6~7 月採收，秋作則約在 11~12 月。

## 營養價值：

胡麻種子是重要的營養來源，營養學研究完整 (Namiki 2007; Kanu et al. 2010)：種子平均油脂含量 50% 以上，主要由不飽和的油酸 (30–63% oleic acid, C18:1) 及亞油酸 (46–58% linoleic acid, C18:2) 所組成，亞油酸為人體必需脂肪酸；蛋白質含量約占 17–32%，含有豐富含硫胺基酸，主要是甲硫胺酸 (methionine，人體必需胺基酸) 及半胱胺酸 (cysteine)，營養優於一般植物性蛋白質；碳水化合物占 3.4–13.6%，不含澱粉，主要由葡萄糖及果糖組成；粗纖維含量 2.81–7.23%；礦物質含量較米、麥、大豆及其他乾果類種子高，其中鈣質含量尤其高，每 100 g 胡麻籽：鈣 1,200 mg、鐵 9.6 mg、磷 540 mg，水溶性維生素，包括 B1、B2 及菸鹼酸等，則含量分別為 1.5 mg、0.25 mg 及 6.0 mg。一般胡麻在食用前會先經過焙炒，包括榨油之前的前處理，研究發現以 140°C 焙炒 10 分鐘的胡麻籽，可以兼具良好風味與較高的機能性成分 (黃等人，2017)。







### 購買通路：

- 台南市西港區農會  
台南市西港區文化路 2 號 06-7952706
- 台南市善化區農會  
台南市善化區中山路 242 號 06-5836111
- 台南市將軍區農會  
台南市將軍區忠嘉里忠興 189 號 06-7942201
- 台南市安定區農會  
台南市安定區安定里 58 號 06-5922121

---

### 參考資料

1. 黃榮清、左先正、初建、李雅琳。(2017) 焙炒處理對胡麻機能性成分之影響。台灣農業研究。66(2), 113-125.
2. Kanu, P. J., Bahsoon, J. Z., Kanu, J. B., & Kandeh, J. B. (2010). Nutraceutical importance of sesame seed and oil: A review of the contribution of their lignans. *Sierra Leone Journal of Biomedical Research*, 2(1), 4-16.
3. Namiki, M. (2007). Nutraceutical functions of sesame: a review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 47(7), 651-673.

# 菱角

學名 / *Trapa natans* L.

## 作物簡介

菱角，為菱科菱屬。

一年生草本的浮葉性水生植物，適合生長於高溫多濕的環境，主要分布於歐洲、亞洲的溫暖地區，臺灣菱角主要產地集中於臺南市官田、下營、麻豆等，而嘉義、高雄亦有零星栽植。菱角經野生種及引進之栽培品種改良後，臺灣主要栽培品種依果實外觀可分成四角菱和兩角菱，四角菱具有四個腹角，主要產期為 6-9 月，兩角菱則具有兩個腹角，主要產期為 9~12 月。

## 營養價值：

菱角主要食用部位為果仁，熟菱角仁每 100 公克富含水分 63.4 公克，蛋白質 4.2 公克，脂肪 0.3 公克，碳水化合物 31.0 公克，膳食纖維 3.0 公克，灰份 1.2 公克，及許多人體必需礦物質及維生素，營養豐富。菱角仁含澱粉質高，通常做為鮮食，又依果實成熟度進行選別，尚未完全成熟之菱角，會以去殼菱角仁方式販售，其口感較脆，適合炒食或煮湯，成熟之菱角通常帶殼販售，口感較鬆軟，適合煮熟剝殼做休閒食用。另有研究指出菱角殼含有抗氧化多酚類及多醣類等保健成分，中醫亦有入藥之紀錄，現已有業者利用菱角殼開發菱角茶包等商品，使菱角的用途多元化。





購買通路：

- 蘇俊茂 台灣農家要覽農作篇(二) 第 480-484 頁
- 劉民卿 菱角栽培與食譜利用、台南區農業改良場技術專刊 87-7

# 蓮子 / 蓮藕

學名 / *Nelumbo nucifera*.

## 作物簡介

蓮子 / 蓮藕，蓮科蓮屬。

蓮原產地在亞洲，原生地分布極廣，包括中國與印度地區。蓮又稱荷花、蓮花、荷，古稱芙蓉、菡萏、芙蕖，是多年生草本花卉。蓮子是蓮屬植物的種子，自古就作為食品使用，可烹調成甜品或湯品。蓮藕是蓮屬植物的地下莖，味道微甜、質脆，生食、熟食皆可。國內主要栽培地區分布於臺南白河區、官田區、六甲區、東山區、柳營區、後壁區，以及嘉義民雄鄉、中埔鄉、水上鄉、新港鄉，其他地方包括高雄左營區、桃園觀音區及花東地區亦有栽培。蓮子產季約在 5 月下旬至 8 月下旬。蓮藕主要採收期間，是在蓮子採收完畢、荷葉枯黃乾燥後直到次年雨季之前。

## 營養價值：

蓮子富含澱粉、蛋白質，有多種維生素及礦物質鈣、磷、鉀等。蓮子的中藥用途為益腎固精，補脾止瀉。《本草綱目》記載蓮子有「交心腎、厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損利耳目，除溼寒」之功能，適合用於病後或產後的進補，能促進食慾、增強體力。蓮藕含高量澱粉、維生素 B 及 C、礦物質鉀及鐵，以及膳食纖維、丹寧酸等，其中多種抗氧化作用的成分，可保護身體降低活性氧、致癌物質的傷害。中醫認為蓮藕的藥用價值高，《本草綱目》記載生食蓮藕有助於清熱生津、涼血止血，熟吃則有健脾養胃、補氣養血的功效。

**購買通路：** 各產地農會或產銷班。









# 龍眼

學名 / *Dimocarpus longan*.

## 作物簡介

龍眼，無患子科龍眼屬。

世界主要產地包括中國、東南亞、印尼及台灣等，其中中國佔了全球一半的產量以上。龍眼是台灣目前栽培面積第五大果樹，全台栽培面積達 1 萬公頃以上，主要產地為台南 (34%)、台中 (20%)、高雄 (16%)、南投 (12%)、嘉義 (9%) 等地。台灣的龍眼品種，大部分為明清時期漢人移居台灣時引入，經實生繁殖變異由各地農民選種，目前已異於當初由中國引進的品種。「粉殼」為目前產量最多的品種，以其成熟時果皮上的果粉較多而得名。粉殼的甜度高、果實大，適合鮮食及加工。其他重要品種包括「大粉殼」、「紅殼」、「青殼」、「水貢」、「十月眼」等。「大粉殼」為大果品種，適合鮮食，主要產地在台中彰化。「紅殼」、「青殼」主要產於臺南南化及高雄內門，果肉比率多，適合烘焙。「水貢」又名潤蒂，果形大、糖度高，適合鮮食及加工，為嘉義至臺南東山一帶之重要品種。「十月眼」為晚熟品種，10 月之後仍可採收。龍眼主要產季約為 7-8 月，早生品種 6 月可採收，晚生品種可到 10 月之後。台灣龍眼每年於 3-5 月開花，龍眼花為雜性同株，花軸上有雄花與雌花，雌花經授粉後結為龍眼果實，雄花開放後 1 ~ 3 天即脫落，蒐集曬乾後可泡茶飲用。



---

#### 參考資料

1. Okuyama, E., Ebihara, H., Takeuchi, H., & Yamazaki, M. (1999). Adenosine, the anxiolytic-like principle of the Arillus of *Euphoria longana*. *Planta medica*, 65(02), 115-119.
2. Hsieh, M. C., Shen, Y. J., Kuo, Y. H., & Hwang, L. S. (2008). Antioxidative activity and active components of longan (*Dimocarpus longan* Lour.) flower extracts. *Journal of agricultural and food chemistry*, 56(16), 7010-7016.
3. Tsai, H. Y., Wu, L. Y., & Hwang, L. S. (2008). Effect of a proanthocyanidin-rich extract from longan flower on markers of metabolic syndrome in fructose-fed rats. *Journal of agricultural and food chemistry*, 56(22), 11018-11024.



4. Yang, D. J., Chang, Y. Y., Hsu, C. L., Liu, C. W., Lin, Y. L., Lin, Y. H., ... & Chen, Y. C. (2010). Antiobesity and hypolipidemic effects of polyphenol-rich longan (*Dimocarpus longans* Lour.) flower water extract in hypercaloric-dietary rats. *Journal of agricultural and food chemistry*, 58(3), 2020-2027.
5. Sheu, S. Y., Fu, Y. T., Huang, W. D., Chen, Y. A., Lei, Y. C., Yao, C. H., ... & Kuo, T. F. (2016). Evaluation of xanthine oxidase inhibitory potential and In vivo hypouricemic activity of *Dimocarpus longans* lour. extracts. *Pharmacognosy magazine*, 12(Suppl 2), S206.
6. Ho, S. C., Hwang, L. S., Shen, Y. J., & Lin, C. C. (2007). Suppressive effect of a proanthocyanidin-rich extract from longan (*Dimocarpus longans* Lour.) flowers on nitric oxide production in LPS-stimulated macrophage cells. *Journal of agricultural*

# 臺灣藜

學名 / *Chenopodium formosanum* Koidz.

## 作物簡介

臺灣藜，莧科藜亞科藜屬。

為臺灣原生種，是臺灣原住民族耕種數百年的傳統作物，因其亮麗的色澤與高營養價值被譽為「穀類中的紅寶石」。現有栽培品種多為部落流傳下來之地方品系，或農友自行選留之紅穗品系，臺東區農業改良場則有育成早熟、高機能性成分之臺灣藜新品種臺東 1 號。臺灣藜主要產地為臺東縣、屏東縣及花蓮縣，一般於 10-12 月種植，隔年 2-4 月採收。一般食用多與米共煮成飯食用，或以電鍋蒸熟後，加入牛奶、豆漿等飲品或各類料理中食用。

## 營養價值：

臺灣藜含有高量且優質的蛋白質與膳食纖維，同時擁有多種人體無法合成的必需胺基酸，特別是穀類中含量偏低的必需胺基酸，如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等，可以補足米飯不足的營養素。其膳食纖維多達 14.5 克，是燕麥的 3 倍、地瓜的 6 倍，亦含有可強化免疫力的硒 (Se) 與鍍 (Ge) 等微量元素，是一粒粒上天賜予台灣的瑰寶。除基本營養成分外，臺灣藜亦包含甜菜色素、總酚類化合物、抗氧化酵素、多醣及  $\gamma$ - 胺基丁酸等多種機能性成分，營養價值絕不亞於進口藜麥。

## 參考資料

1. 黃子芸、許育慈、廖勁穎。2018。臺灣藜栽培管理技術。農友月刊 69(02)：24-29。
2. 蔡碧仁。2009。紅藜之營養與應用。農業世界 307(3)：18-22。







### 購買通路：

- 台東縣農會 臺東縣台東市新生路 268 號 089-324377
- 花蓮縣花蓮市農會 花蓮市國福里中山路 2 段 1 之 3 號 03-8569033
- 屏東縣農會 屏東縣屏東市瑞民路 6 號 3 樓 08-7223805
- 台東紅藜 紅藜商店 <https://www.taitungquinoa.com.tw/>



# 洛神葵

學名 / *Hibiscus sabdariffa* L.

## 作物簡介

洛神葵，錦葵科木槿屬。

原產地為西非，廣泛栽培於熱帶、亞熱帶國家，1910 年由新加坡、夏威夷及菲律賓引進臺灣栽培，臺東縣為最大產地，種植面積約 100 公頃，占全國種植面積之七成。洛神葵種原繁多，以果萼（花萼）顏色可分為白、綠、粉紅、紅及紫色，臺東區農業改良場已育成臺東 1 號至 5 號，共 5 個品種推廣種植。一般中生種產季為 10 月至 11 月，早生種為 8 月至 9 月。

## 營養價值：

洛神葵最常被食用的部分是果萼，含有豐富天然抗氧化物，可以保護身體避免自由基傷害，研究指出這些成份包括胡蘿蔔素、酚類化合物，並且花青素含量特別高 (Tee et al. 2002; Tsai et al. 2002)，有「植物紅寶石」之稱。中山醫學大學生化研究所團隊研究，由動物實驗證實可以降低血中三酸甘油脂，以及降低人為損傷大鼠肝臟的血清 GOT、GPT 值，顯示具有護肝效果 (Chen et al. 2004)。此外，伊朗研究洛神花茶調節血壓的功效，針對 54 名年齡約 50 歲、具有原發性高血壓的人，進行飲用的人體試驗，經過 12 天後收縮壓降 11.2%、低舒張壓降低 10.7%，停止飲用 3 天之後，收縮壓升高 7.9%，舒張壓則升高 5.6%，此結果顯示飲用洛神花茶確實可以調節原發性高血壓者的高血壓症狀 (Faraji and Tarkhani 1999)。







## 購買通路：

- 臺東地區農會埤南采風購物商城 <https://www.puyyuma.org.tw/> 089-322906
- 臺東縣農會東遊季農產商城 <https://www.toyugimall.com.tw/> 089-513111
- 臺東縣政府網路農場 <http://efarmer.taitung.gov.tw/> 089-321512

---

## 參考資料

1. Chen, C.C., F.P. Chou, Y.C. Ho, W.L. Lin, C.P. Wang, E. S. Kao, A.C. Huang, & C.J. Wang. (2004) Inhibitory effects of *Hibiscus sabdariffa* L. extract on low-density lipoprotein oxidation and anti-hyperlipidemia in fructose-fed and cholesterol-fed rats. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 84(15), 1989-1996.
2. Faraji, M. H., & Tarkhani, A. H. (1999). The effect of sour tea (*Hibiscus sabdariffa*) on essential hypertension. *Journal of Ethnopharmacology*, 65(3), 231-236.
3. Tee, P. L., Yusof, S., & Mohamed, S. (2002). Antioxidative properties of roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.) in linoleic acid model system. *Nutrition & Food Science*, 32(1), 17-20.
4. Tsai, P. J., McIntosh, J., Pearce, P., Camden, B., & Jordan, B. R. (2002). Anthocyanin and antioxidant capacity in Roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.) extract. *Food research international*, 35(4), 351-356.

# 金針菜

學名 / Hemerocallis.

## 作物簡介

金針菜，百合科萱草屬。

多年生花菜類作物，原產於中國大陸、西伯利亞、日本及東南亞等地，臺灣早年由先民自華南地區引進的品種稱為高山針或華南種，多種植於花蓮縣赤柯山、六十石山及臺東縣金針山等中海拔地區。因該品種種植於低海拔地區或平地無法正常開花，臺東區農業改良場因應產業需求，進行平地金針菜品種選育，陸續育成臺東 6 號及臺東 7 號等優良品種。臺東 6 號因具抗銹病特性，生長勢佳、產量高，現為平地金針菜主要栽培品種。近年因應飲食文化潮流趨勢，臺東場進一步育成可進行無硫加工用品種 - 臺東 7 號，其花色橙黃優雅，製成之乾製品色澤佳，煮後湯色不會變黑，深受消費者喜愛，目前栽培面積逐年增加，現已逾 10 公頃。高山金針花季為每年 7-9 月，平地金針為 4-6 月，花季開花期間，各產地均吸引大量遊客聚集賞花，帶來除產品銷售外的觀光效益。

## 營養價值：

金針菜在使用上以加工製成乾製品為主，根據衛福部公告之營養成分資料庫顯示，乾金針富含多樣的營養成分，如維生素 A、B 群及 E 等，其中維生素 A 含量高達 5847.98 I.U.。此外，膳食纖維含量亦豐，達 19.78 g/100g。







#### 參考資料

1. 黃國領 2016 兩來菇栽培技術改進 國立屏東科技大學農園生產系所碩士論文。
2. 游之穎、詹庭筑 2017 臺灣原味情人的眼淚營養又好吃 花蓮農業專訊 102 期。
3. 游之穎、詹庭筑、吳婉貞、楊瑞玉、全中和、葉育哲、邱淑媛、陳金村 2016 四種花蓮原住民野菜的营养價值—葛仙米藻 (*Nostoc Complanatum*)、番杏 (*Tetragonia tetragonoides*)、細葉碎米薺 (*Cardamine flexuosa*) 原鄉特色作物與傳統文化產業創新發展國際研討會專刊

**購買通路：** 苗大潤發、家樂福均有販售 (屏東滿洲所生產)

# 雨來菇

學名 / *Nostoc commune* Vauch.

## 作物簡介

雨來菇，屬於最原始的原核生物界藍綠藻綱之念珠藻科 (Nostocaceae)。

中文學名：陸生藍綠藻，俗稱、地木耳、葛仙米藻或情人的眼淚等，古書亦有記載，讚其「可作羹入饌，味甚鮮」及「肥絕佳食」，喜生於具有乾淨水源的草地與山林間，無需固著於土壤上，所以可生長於礫石草地上、水泥堤防、停車場及山邊馬路旁等，野外採集時期約 4 月到 10 月之間。行政院農委會花蓮區農改良場研究進行人工無土栽培技術，可全年採收藻體，且藻體潔淨無雜質。清洗後以辣椒及蒜頭炒食，即相當美味可口，可調味涼拌、清炒、炒蛋、煮湯，味道都非常鮮美。

## 營養價值：

許多文獻指出雨來菇含有豐富的營養成分及機能性，研究顯示雨來菇含有多種胺基酸種類及維生素 (孫等，2013；鄒等，2010；黃和索，1999)，亦含有豐富的總酚與總黃酮 (張等，

2014)，及豐富的鐵、鈣和多種微量元素 (孫等，2013)。雨來菇含有豐富的營養成分及機能性，依據場內與世界蔬菜中心分析，其脂肪含量極低 (0.02 g/100gFW)，粗蛋白含量高達 29.3% DW，可媲美豆類脂肪與熱量含量極低，具有開發成低脂高蛋白保健食品之潛力。雨來菇含有豐富的鐵質，高達 7.93 mg/100g，約為葡萄的 32 倍，為鐵質豐富的紫菜近 5 倍含量，還有多種礦物質元素，維生素 A 27.55  $\mu\text{g}$ - RE、 $\beta$ -胡蘿蔔素 165  $\mu\text{g}$ ，更含有其他蔬菜所缺乏的維生素 B12，含量為 1.22  $\mu\text{g}$ ，可作為素食者養分攝取的參考。雨來菇含有豐富營養價值，是兼具營養與美味的原味食材。



、糯米糰 (*Gonostegia*

# 木鱉果

學名 / *Momordica cochinchinensis*.

## 作物簡介

木鱉果，葫蘆科苦瓜屬。

木鱉果原產地包括越南、泰國、中國西南部以及台灣。台灣業者早期有引進東南亞的木鱉果品種種植於中南部地區，然而，臺灣台東地區原生的木鱉果特性特別好，其成熟果實的風味清甜溫潤、無油耗味或苦澀味，有別於越南等東南亞地區的品種。近年來，台東區農業改良場選拔台灣原生種木鱉果，並且推廣種植於台東地區，同時開發多種料理食譜、完美地融入米麵食類，或是添加於各類甜點及飲品中。木鱉果採收期約在 8 到 12 月。

## 營養價值：

國外文獻指出木鱉果營養豐富多元，在歐美有「天堂來的果實」美稱，深受國際市場青睞。木鱉果的營養集中在種子外層包覆的紅色「假種皮」，富含茄紅素及  $\beta$ -胡蘿蔔素等機能性營養成分，其茄紅素含量是番茄 70 倍以上。中醫使用木鱉子（其種子）做為藥材。北京中醫藥大學教授沈連生在《中草藥經典圖譜》中提到，木鱉原生於山坡灌叢中、林緣、河岸，亦有栽培；將成熟果實剖開曬至半乾，除去果肉（假種皮）、剝出種子使用，有散結消腫、攻毒療瘡功效。







# 機能食譜

Ingredient  
& GOODFOOD

OOD MOMENTS



# 北部（北基宜桃竹苗）

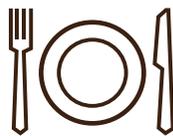
香煎豬排佐桑椹紅酒醬  
餘甘仔青蔥醬清蒸石斑魚  
餘甘子子排  
白菜滷  
客家福菜蒸肉  
五彩山藥乳酪烘蛋  
鄉村餘甘子紅酒燉牛肉  
餘甘子芋香蒸黃瓜盅  
杭菊蛤蜊蒸蛋  
餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅  
鄉村餘甘子雜菜煲  
山藥四寶湯  
蘭陽金紅棗山藥雞湯  
關西仙草燉烏雞



# 香煎豬排佐桑椹紅酒醬



在地機能性食材  
桑椹



食用份量  
2 人份

## 材料

- 桑椹 200 g
- 蒜頭 8 g
- 里肌肉 300 g

## 調味料

- 料理白葡萄酒 30 ml
- 初榨橄欖油 20 ml
- 黑胡椒粉 適量
- 紅酒 20 ml
- 鹽 3 g
- 迷迭香 3 g
- 百里香 3 g
- 月桂葉 2 g



## 作法：

1. 先將里肌肉與迷迭香、百里香、月桂葉、蒜頭 3 顆 (去皮拍碎)、橄欖油、白葡萄酒、鹽及黑胡椒粉混和均勻醃漬約 20 分鐘。
2. 桑椹紅酒醬汁製作：
  - 2.1. 先將桑椹放入一小湯鍋，加適量的水，開中小火煮，待水滾後轉小火，同時加入紅酒，一起燉煮約 15 分鐘，再用手持攪拌機或果汁機打成醬汁，用濾網過濾醬汁。
  - 2.2. 將醬汁再用小火燉煮，直到醬汁收乾呈黏稠狀，備用。
3. 蒜頭 1 顆去皮，取一平底鍋，倒入適量橄欖油，放入蒜頭，開中火將蒜頭煎至金黃色後取出，放入醃漬好的里肌肉，煎至熟且表面金黃，可用竹籤插入里肌肉來判斷熟度，若有血水流出，表示還需煎製。
4. 將煎好的里肌肉放置盤中，再將白葡萄酒倒入平底鍋，待酒氣散溢及醬汁快收乾時，在淋到里肌肉上。
5. 最後再淋上桑椹紅酒醬汁，即可享用。

## 營養標示

100 g

總熱量	161.4 Kcal	維生素 B12	0.1 µg
碳水化合物	6.7 g	維生素 C	6 mg
蛋白質	18.9 g	鈉	303.2 mg
脂肪	1.5 g	鉀	388 mg
膳食纖維	1.1 g	鈣	35.6 mg
維生素 A	69.6 IU	鎂	33.7 mg
維生素 E	2.2 mg	磷	169.2 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	0.9 mg
維生素 B2	0.1 mg	鋅	0.1 mg
維生素 B6	0.8 mg		

## 食譜小知識

桑椹屬於常見的水果，其果皮色澤為深紫色到紅色，富含鐵、鈣及鉀更是蔬果排名中的前十名，適合正在生長發育的族群食用，而其豐富的維生素 A、C 與青花素更是抗氧化的主要成分，亦能增加強血管彈性、增加血液循環等。『香煎豬排佐桑椹紅酒醬』此道料理將醬汁將桑椹及紅酒一同烹煮調配，除了桑椹的青花素也結合了紅酒的多酚物質，釋極佳抗氧化能力組合，讓料理不僅只有美味，更提升其營養價值與功效。



花生

昆布

石斑魚

青蔥

薑片

餘甘子

# 餘甘仔青蔥醬清蒸石斑魚

主餐



在地機能性食材

餘甘子



食用份量

3~4 人份

## 材料

• 石斑魚	600 g
• 餘甘子蜜餞	50 g
• 餘甘子蜜餞汁液	20 ml
• 花生	5 g
• 薑片	10 g
• 昆布	10 g
• 蔥段	3 g
• 青蔥	50 g

## 調味料

• 薄鹽醬油	30 ml
• 魚露	20 ml
• 味霖	10 ml
• 橄欖油	30 ml
• 清酒	40 ml
• 飲用水	80 ml
• 香油	5 ml

## 作法：

1. 石斑魚洗淨分切備用。

2. 調製蔥醬：

青蔥切成花，川燙 10 秒冰鎮後脫出多餘水分，加入花生與橄欖油以果汁機攪打成蔥醬備用。

3. 調製蒸魚醬：

薄鹽醬油、味霖、清酒、餘甘仔蜜餞及其汁液、魚露、蔥醬、飲用水，以小火加熱 5 分鐘放涼備用。

4. 將魚片鋪上薑片、昆布及蔥段。

5. 淋上蒸魚醬後入蒸籠大火蒸 13 分鐘關火，將及汁液倒入一手鍋燒至滾熱，加入香油，淋至魚身擺盤。



### 營養標示

100 g

總熱量	125.37 Kcal	維生素 B12	0.02 µg
碳水化合物	3.02 g	維生素 C	1.14 mg
蛋白質	13.36 g	鈉	370.00 mg
脂肪	6.43 g	鉀	380.79 mg
膳食纖維	0.51 g	鈣	20.76 mg
維生素 A	411.70 IU	鎂	30.12 mg
維生素 E	1.72 mg	磷	144.92 mg
維生素 B1	0.13 mg	鐵	0.92 mg
維生素 B2	0.18 mg	鋅	0.09 mg
維生素 B6	0.15 mg		



### 食譜小知識

現代人忙碌工作晚歸、外食的人口較多，此道菜很適合忙碌的上班族烹調。食材中使用石斑魚為優質蛋白質來源，搭配天然的昆布、青蔥與餘甘子提味，並使用橄欖油、花生攪打提供油脂香氣來源，這樣的搭配除了可以減少鹽分攝取，維持血壓穩定外，餘甘子也可以帶出石斑魚的甘甜滋味。研究發現餘甘子有保護肝臟的作用，在蒸魚醬製備中加入適量的酒一起烹煮，有助於機能物質的釋出。在事先備好醬料與食材的情況下，晚歸的上班族下班後便可以利用電鍋可以煮出營養滿分料理。





# 餘甘子子排



在地機能性食材  
餘甘子



食用份量  
4 人份

## 材料

- 餘甘子蜜餞 10 顆
- 排骨 300 g
- 紅黃甜椒 50 g
- 青蔥 10 g
- 蒜頭 10 g
- 菱角 150 g
- 南薑 10 g

## 調味料

- 白胡椒 0.75 g
- 米酒 20ml
- 番茄醬 10 g
- 餘甘子醬 10 ml
- 白糖 10 g
- 白醋 10 ml
- 水 10 ml
- 太白粉 0.75 g
- 大豆油 30 ml
- 醬油 20 ml

## 作法：

1. 南薑削皮洗淨，切片備用。
2. 紅黃椒洗淨，切塊備用，菱角洗淨，放乾備用。
3. 排骨加入薑片、醬油、米酒、白胡椒，拌勻抓醃，靜置備用。
4. 蔥切段，蒜頭切片備用。
5. 醬汁：餘甘子醬加入太白粉勾芡水，調勻備用。
6. 起油鍋，等油熱，下排骨炸熟，撈起瀝油備用。
7. 另起油鍋，先下蔥段、蒜片爆香，接著加入調好的醬汁。
8. 再加入排骨煨煮，起鍋前加入紅黃甜椒、餘甘子蜜餞與菱角，略煮入味，即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	208.63 Kcal	維生素 B12	0.34 µg
碳水化合物	9.75 g	維生素 C	12.97 mg
蛋白質	8.86 g	鈉	315.71 mg
脂肪	14.77 g	鉀	217.90 mg
膳食纖維	0.74 g	鈣	21.88 mg
維生素 A	115.88 IU	鎂	19.62 mg
維生素 E	4.00 mg	磷	98.26 mg
維生素 B1	0.33 mg	鐵	1.96 mg
維生素 B2	0.09 mg	鋅	1.25 mg
維生素 B6	0.23 mg		

## 食譜小知識

餘甘子屬六大類食物的水果類，含特殊有機酸、單寧酸含量高，可以誘發唾液分泌，生津功能極佳。餘甘子生果味道酸澀，不適合直接食用，但食用後回甘的口感很適合搭配各種食材一同烹煮食用，其中沒食子酸苷、沒食子酸及維生素 C 等含量都相當高。研究發現餘甘子的水萃物有調解血糖的作用，因此烹煮中以適量的水煨煮，有助於機能物質的釋出。排骨經過油炸後鎖住肉汁搭配餘甘子特殊的甘甜味道，與菱角、時蔬一起烹煮，再盛上一碗熱騰騰的飯，就是一道美味又健康的料理喔！





# 白菜滷



在地機能性食材

香菇、木耳、杏鮑菇



食用份量

4 人份

## 作法：

1. 白菜切條洗淨瀝乾，木耳洗淨切絲，蔥洗淨切末，香菇泡水切絲。
2. 杏鮑菇切絲，紅蘿蔔去皮切絲，蒜頭去皮切末。
3. 醃肉：豬瘦肉絲加入米酒、醬油、白胡椒、糖、太白粉，抓醃靜置 15 分鐘。
4. 起油鍋，加入蒜末、開陽、紅蔥酥、香菇絲、醃過的豬瘦肉絲，炒香。
5. 接著加入白菜，炒軟後加入杏鮑菇絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、高湯，煮滾後轉 小火煨煮 10 分鐘。
6. 太白粉加水攪拌均勻加入鍋中勾芡。
7. 最後加入醬油、糖、鹽、蔥花，煮滾即可上桌。



材料

• 豬瘦肉絲	300 g
• 白菜	300 g
• 蒜	30 g
• 蔥	10 g
• 紅蘿蔔	50 g
• 香菇	15 g
• 開陽	20 g
• 紅蔥酥	20 g
• 黑木耳	50 g
• 杏鮑菇	50 g
• 太白粉	20 g
• 高湯	800 ml

調味料

• 鹽	1 g
• 米酒	5 ml
• 水	100 ml
• 豬油	10 ml
• 糖	0.6 ml
• 醬油	6 ml
• 太白粉	0.3 g
• 白胡椒	0.1 g

營養標示

100 g

總熱量	49.18 Kcal	維生素 B12	0.17 µg
碳水化合物	4.37 g	維生素 C	0.83 mg
蛋白質	4.20 g	鈉	274.81 mg
脂肪	1.39 g	鉀	124.04 mg
膳食纖維	0.69 g	鈣	17.78 mg
維生素 A	620.38 IU	鎂	12.74 mg
維生素 E	0.38 mg	磷	61.91 mg
維生素 B1	0.15 mg	鐵	0.74 mg
維生素 B2	0.04 mg	鋅	0.53 mg
維生素 B6	0.11 mg		

食譜小知識

菇類所含蛋白質比一般蔬菜高，與黑木耳都含有豐富的膳食纖維，皆屬於低熱量高纖維食材。膳食纖維中的水溶性膳食纖維可增加飽足感，降低膽固醇及油脂吸收，減少血栓產生，及延緩醣類的吸收，具有調控、穩定血糖作用；非水溶性膳食纖維，則可增加糞便體積，促進腸道蠕動。因新鮮香菇含水量較多，建議起油鍋後，先加入蒜末、開陽、紅蔥酥炒出香氣，同時提升油鍋熱度，再放入鮮香菇絲、豬肉絲拌炒，較不易黏鍋，加入配料煮滾後轉小火持續煨煮，能讓蔬菜纖維軟化，並將水溶性膳食纖維溶出，更增添菜餚滑順風味。



# 客家福菜蒸肉



在地機能性食材

木耳、杏鮑菇



食用份量

4 人份

## 材料

- 豬絞肉 300 g
- 福菜 80 g
- 蒜 20 g
- 黑木耳乾 10 g
- 蛋 50 g
- 蔥 10 g
- 薑 10 g
- 杏鮑菇 50 g

## 調味料

- 醬油 10ml
- 米酒 5 ml
- 大豆油 5 ml
- 白胡椒 0.1 ml
- 香油 3 ml



## 作法：

1. 蔥、福菜洗淨，黑木耳乾洗靜泡水。
2. 福菜切碎，蔥切末、蒜頭、薑去皮切末、杏鮑菇切小丁、黑木耳切小塊。
3. 起油鍋，加入杏鮑菇丁、蒜末、薑末、福菜、木耳，炒香後放涼。
4. 豬絞肉加入放涼的炒料，再放蔥末、蛋。
5. 接著加入米酒、白胡椒、醬油、香油，拌勻。
6. 將拌好的肉餡裝填入塗油的模子，蒸 30 分鐘。
7. 蒸好後取出倒扣盛盤，即可上桌。

## 營養標示

100 g

總熱量	162.95 Kcal	維生素 B12	0.49 µg
碳水化合物	4.42 g	維生素 C	2.69 mg
蛋白質	12.32 g	鈉	365.41 mg
脂肪	10.40 g	鉀	311.74 mg
膳食纖維	2.09 g	鈣	18.68 mg
維生素 A	63.30 IU	鎂	21.19 mg
維生素 E	1.44 mg	磷	153.90 mg
維生素 B1	0.41 mg	鐵	0.88 mg
維生素 B2	0.16 mg	鋅	1.88 mg
維生素 B6	0.31 mg		

## 食譜小知識

黑木耳與杏鮑菇皆為低熱量高纖維食材，並含有豐富的多醣體，杏鮑菇的多醣體具有降低身體膽固醇含量與調節血壓的功能；黑木耳的多醣體則有抑制血小板凝集，預防血栓形成，降低罹患心血管疾病的風險，爽脆的黑木耳搭配擁有鮑魚般厚實口感的杏鮑菇，有增強身體免疫力與預防心血管疾病的功效，再添加口感甘美、香醇濃郁的福菜與其他辛香料經熱油拌炒，以提升香氣的層次感，再與豬絞肉及調味料拌勻蒸熟，即是一道香氣四溢，口感豐富的美味佳肴，一出爐就令人垂涎三尺。



山藥

蒜碎

百里香

黑木耳

鮮奶油

花椰菜

洋蔥

雞蛋

紅甜椒

芫荽

乳酪絲

# 五彩山藥乳酪烘蛋

## 配菜



### 在地機能性食材

山藥、黑木耳



### 食用份量

5 人份

### 材料

• 山藥	200 g
• 紅甜椒	50 g
• 黑木耳	50 g
• 洋蔥	50 g
• 花椰菜	50 g
• 芫荽	5 g
• 百里香	1 g
• 蒜碎	5 g
• 雞蛋	300 g
• 鮮奶油	30 g
• 乳酪絲	120 g

### 調味料

• 胡椒	1 g
• 紅甜椒粉	1 g
• 鹽	2.5 g

### 作法：

1. 山藥及花椰菜去皮切片，川燙熟備用。
2. 將紅甜椒、黑木耳、洋蔥切片後與蒜碎及芫荽、百里香炒香並加入胡椒調味備用。
3. 雞蛋加入鮮奶油及鹽調味打散，再加入川燙熟的山藥、花椰菜與炒熟的配料混和拌勻，入模型隔水烘烤約 40 分鐘，亦可用電鍋蒸煮。
4. 取出後撒上乳酪絲以烤箱焗烤至表面上色，撒上紅甜椒粉即可切片上盤。



### 營養標示

100 g

總熱量	41.99 Kcal	維生素 B12	0.06 µg
碳水化合物	7.84 g	維生素 C	3.94 mg
蛋白質	9.05 g	鈉	365.94 mg
脂肪	6.41 g	鉀	188.76 mg
膳食纖維	1.88 g	鈣	53.79 mg
維生素 A	86.00 IU	鎂	11.62 mg
維生素 E	0.05 mg	磷	64.69 mg
維生素 B1	0.01 mg	鐵	0.45 mg
維生素 B2	0.07 mg	鋅	0.42 mg
維生素 B6	0.10 mg		



### 食譜小知識

這道菜結合了各種食材，豐富且有層次的口感，有別於一般常用的烹煮方式，值得初次品嚐山藥的人試試喔！結合山藥的植物雌激素成分，木耳的維生素D與乳酪絲的高鈣特性，非常適合更年期後婦女食用，有助於緩解更年期的症狀並增強骨骼強壯達到保健目的。山藥含有碳水化合物可以提供身體所需熱量，搭配屬於蔬菜類的黑木耳，加上與優質蛋白質雞蛋一同烹煮，正餐或點心食用都非常適合。





洋蔥

西芹菜

牛腩條肉

餘甘子

蒜苗

小番茄

蒜仁

紅蘿蔔

# 鄉村餘甘子紅酒燉牛肉

## 配菜



### 在地機能性食材

餘甘子



### 食用份量

5 人份

### 材料

• 牛腩條肉	300 g
• 餘甘子	60 g
• 洋蔥	80 g
• 紅蘿蔔	60 g
• 西芹菜	60 g
• 小番茄	30 g
• 蒜苗	50 g
• 月桂葉	2 g
• 百里香	1 g
• 黑胡椒粒	1 g
• 高湯	800 ml

### 調味料

• 紅葡萄酒	350 ml
• 蕃茄糊	40 g
• 辣醬油	15 ml
• 植物油	30 ml
• 糖	15 g
• 鹽	3 g
• 白胡椒粉	1 g
• 麵粉	15 g

### 作法：

1. 將牛腩及洋蔥、紅蘿蔔、西芹菜均切塊、蒜苗切段備用。
2. 取一燉鍋將牛腩先行煎炒微焦上色後盛起，再依序爆香洋蔥、蒜苗、西芹菜，放入月桂葉、百里香及黑胡椒粒增添風味，加入蕃茄糊及麵粉拌炒均勻後加入牛腩及鹽、辣醬油、糖、白胡椒粉調味。
3. 之後將紅酒加入，收汁至剩 1/2 即加入高湯燉煮 30 分鐘，再放入餘甘子、紅蘿蔔及小蕃茄燉煮至所有食材熟透入味即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	94.69 Kcal	維生素 B12	0.50 µg
碳水化合物	8.19 g	維生素 C	1.74 mg
蛋白質	3.55 g	鈉	314.63 mg
脂肪	4.67 g	鉀	125.92 mg
膳食纖維	0.50 g	鈣	13.76 mg
維生素 A	416.56 IU	鎂	7.04 mg
維生素 E	1.92 mg	磷	36.30 mg
維生素 B1	0.02 mg	鐵	0.92 mg
維生素 B2	0.04 mg	鋅	1.17 mg
維生素 B6	0.08 mg		



### 食譜小知識

餘甘子、紅葡萄酒、蕃茄等食材含有豐富的抗氧化物質，對於自由基傷害上有一定的保護效果。牛肉含有豐富的血基質鐵，容易被人體吸收利用，在酸性環境下的吸收率更好。這道菜利用了餘甘子、蕃茄糊、天然蕃茄等食材，營造了偏酸的口感，能使鐵質吸收利用提升，且發酵大豆製品 - 醬油提供了血液製造所需的維生素 B 12，對於有貧血問題的族群、停經前的婦女、生長發育期的孩童或高代謝狀態的孕婦等，都是補充營養的一道好菜。





大黃瓜

沙拉筍

餘甘子

紅蘿蔔

芋頭

黃薑

芹菜

乾香菇

# 餘甘子芋香蒸黃瓜盅

## 配菜



### 在地機能性食材

餘甘子、香菇



### 食用份量

6 人份

### 材料

• 芋頭	300 g
• 大黃瓜	1 條
• 餘甘子	100 g
• 乾香菇	40 g
• 紅蘿蔔	50 g
• 沙拉筍	50 g
• 芹菜	10 g
• 黃薑	3 g

### 調味料

• 香油	5 ml
• 白胡椒粉	1 g
• 糖	5 g
• 鹽	5 g

### 作法：

1. 芋頭切片蒸熟後壓成泥，大黃瓜去皮切段並挖空成盅狀，薑切片。
2. 餘甘子、乾香菇、紅蘿蔔、沙拉筍切小丁，芹菜切碎備用。
3. 切好的配料拌入芋泥中，調味後拌均勻。
4. 將拌好的芋泥餡鑲入大黃瓜中，入蒸鍋蒸 20 分鐘即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	68.60 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	13.58 g	維生素 C	6.33 mg
蛋白質	1.54 g	鈉	217.25 mg
脂肪	0.98 g	鉀	257.89 mg
膳食纖維	1.65 g	鈣	18.92 mg
維生素 A	672.59 IU	鎂	15.78 mg
維生素 E	0.30 mg	磷	36.92 mg
維生素 B1	0.02 mg	鐵	1.00 mg
維生素 B2	0.04 mg	鋅	0.91 mg
維生素 B6	0.05 mg		



### 食譜小知識

依據台灣的國民飲食指南建議：每人每天應攝取三分之一未精緻的全穀雜糧類取代精緻的全穀雜糧；需要血糖控制的患者更是需要注意纖維攝取。在這道食譜中，使用芋頭為食材，搭配含有纖維的大黃瓜、沙拉筍、芹菜、香菇等蔬菜，可以攝取到多種食物來源的纖維。尤其烹調以「蒸」為主要烹調方式，可以充分將餘甘子的甘甜滋味與大黃瓜融合，不需要太多的調味料就可以讓整道菜色、香、味俱全，再輔以餘甘子幫助穩定血糖的機能性，很適合高齡長輩與需要高纖維飲食的族群食用。





# 杭菊蛤蜊蒸蛋



在地機能性食材  
杭菊



食用份量  
5 人份

## 材料

- 青蔥 30 g
- 蛤蜊 150 g
- 雞蛋 150 g
- 乾燥杭菊 30 g
- 鮮奶 100 ml

## 調味料

- 水 300 ml
- 鹽 10 g
- 雞高湯 30 ml

## 作法：

1. 乾燥杭菊加入食用水泡出味道備用。
2. 雞蛋打入大碗中利用打蛋器攪拌，再將蛋液過濾加入步驟 1 混和，再加入鮮奶、鹽、雞高湯。
3. 蛤蜊吐完沙後洗淨備用。
4. 青蔥切絲備用。
5. 將調味後的蛋液加入蛤蜊，放入碗中隔水加熱，蒸 15-20 分鐘至蛋液蒸熟即可。
6. 蔥絲裝飾。

## 營養標示

100 g

總熱量	38.77 Kcal	維生素 B12	2.41 µg
碳水化合物	1.63 g	維生素 C	0.80 mg
蛋白質	3.61 g	鈉	453.73 mg
脂肪	2.14 g	鉀	418.89 mg
膳食纖維	0.08 g	鈣	38.21 mg
維生素 A	38.16 IU	鎂	22.29 mg
維生素 E	0.33 mg	磷	65.21 mg
維生素 B1	0.02 mg	鐵	1.25 mg
維生素 B2	0.14 mg	鋅	0.50 mg
維生素 B6	0.04 mg		

## 食譜小知識

這道菜使用了蛤蜊、雞蛋、牛奶等，提供鮮味及優質蛋白質，足夠的優質蛋白質可以預防肌少症，供給身體修補建造組織之用。這道菜還搭配杭菊特有的甘甜清香，與蒸煮的烹調方式，成品軟嫩滑溜，牙口不好或胃口不佳時都是很好補充熱量蛋白質的一道佳餚。且研究指出杭菊含有多酚、類黃酮等植化素，這些植化素抗氧化、抗發炎的功效；另外杭菊也有研究發現具有護眼的活性。對於視力處於退化階段的長輩或是常用 3 C 產品的族群都非常適合日常食用。



## 餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅



在地機能性食材  
餘甘子



食用份量  
5 人份

### 材料

- 餘甘子 50 g
- 蔥花 30 g
- 薑末 20 g
- 五花豬絞肉 300 g
- 生鹹鴨蛋黃 3 顆

### 調味料

- 水 80 ml
- 醬油 35 ml
- 麻油 20 ml
- 砂糖 10 g
- 太白粉 50 g
- 白胡椒粉 5 g

## 作法：

1. 餘甘子切末備用。
2. 薑去皮切成末備用，青蔥洗淨切末備用。
3. 五花豬絞肉加入薑末，可將肉再加工剁成細泥，調入水、餘甘子、蔥花、太白粉及調味料放入鋼盆攪拌均勻，放入適當容器中鋪平。
4. 將生鹹鴨蛋黃拍成薄片狀置於豬絞肉上。
5. 入蒸籠以大火蒸約 15 分鐘。

## 營養標示

100 g

總熱量	164.60 Kcal	維生素 B12	1.09 µg
碳水化合物	9.09 g	維生素 C	5.91 mg
蛋白質	7.54 g	鈉	295.22 mg
脂肪	10.81 g	鉀	122.65 mg
膳食纖維	0.65 g	鈣	33.96 mg
維生素 A	103.30 IU	鎂	13.62 mg
維生素 E	1.38 mg	磷	158.30 mg
維生素 B1	0.25 mg	鐵	1.75 mg
維生素 B2	0.28 mg	鋅	1.30 mg
維生素 B6	0.15 mg		

## 食譜小知識

餘甘子味甘、酸，屬於六大類食物的水果類含有維生素 C、多酚類，研究指出維生素 C 與多酚可對抗自由基，是天然抗氧化劑。此外，餘甘子可誘發過夜分泌，有生津的效果，搭配鹹鴨蛋黃的鹹香美味與豬絞肉中天然的油香，成就一道下飯又富含天然抗氧化物質的優質好菜。在忙碌的生活中，利用閒暇時將半成品調製完成，放置冰箱儲存，在下班後就可以快速烹煮一道每位下飯菜，適合所有族群日常食用喔。



黃甜椒

大蒜

蕃茄

紅甜椒

茄子

洋蔥

黃瓜

餘甘子

甜菜根

新鮮迷迭香

甜蘿勒

# 鄉村餘甘子雜菜煲

## 配菜



### 在地機能性食材

餘甘子



### 食用份量

5 人份

### 材料

• 餘甘子	50 g
• 洋蔥	50 g
• 大蒜	5 g
• 新鮮百里香	1 g
• 甜蘿勒	1 g
• 紅甜椒	200 g
• 黃甜椒	150 g
• 茄子	150 g
• 蕃茄	150 g
• 甜菜根	50 g
• 新鮮迷迭香	1 g

### 調味料

• 橄欖油	30 ml
• 黑胡椒粗粉	3 g
• 糖	5 g
• 鹽	5 g

### 作法：

製作餘甘子醬汁：

1. 將餘甘子、洋蔥、蕃茄、大蒜、紅甜椒切塊，並加入百里香及甜蘿勒炒香炒軟以鹽、糖、黑胡椒粗粉調味，稍待涼後以均質機打成泥狀備用。
2. 餘甘子、紅甜椒、黃甜椒、茄子、蕃茄、甜菜根切片以鹽、糖、黑胡椒粗粉調味並交互排列，疊整齊備用。
3. 取一焗烤盤，並以餘甘子醬汁鋪底，放上所有蔬菜片灑上迷迭香及橄欖油，上層覆蓋烤盤紙以防止水分蒸發太快。
4. 烤箱 220°C 烤約 40 分鐘即可上盤。



### 營養標示

100 g

總熱量	79.15 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	9.03 g	維生素 C	59.66 mg
蛋白質	1.12 g	鈉	277.56 mg
脂肪	4.56 g	鉀	200.26 mg
膳食纖維	1.79 g	鈣	18.51 mg
維生素 A	730.82 IU	鎂	11.59 mg
維生素 E	2.14 mg	磷	29.52 mg
維生素 B1	0.04 mg	鐵	0.40 mg
維生素 B2	0.04 mg	鋅	0.32 mg
維生素 B6	0.11 mg		



### 食譜小知識

這是一道含有高纖及維生素 C 的料理，以多種不同顏色的蔬菜為主要食材，搭配天然的辛香料：洋蔥、大蒜、百里香、蘿勒，還有甘甜口味豐富的餘甘子，多層次的口味，顛覆以往吃蔬菜的口感。以橄欖油烘烤，更帶出不同顏色蔬菜的植化素，如：茄紅素、花青素、胡蘿蔔素、槲皮素...等，其中槲皮素有助於抗氧化，抗發炎等，對於處於慢性發炎的族群、牙口不好的群族，此道菜可以提供豐富的纖維及抗氧化物質，值得納入日常飲食菜單中喔！





## 山藥四寶湯



在地機能性食材

山藥、香菇、菱角



食用份量

4人份

### 材料

- 排骨 250 g
- 菱角 150 g
- 煮熟豬肚 200 g
- 山藥 300 g
- 干貝 10 g
- 香菇 10 g

### 調味料

- 白胡椒 0.5 g
- 冰糖 5 g
- 鹽 1 g
- 米酒 5 ml
- 水 1800 ml



## 作法：

1. 干貝浸泡熱開水，香菇泡水後，瀝乾備用。
2. 菱角用湯匙刮皮洗淨，山藥削皮洗淨，切塊備用。
3. 煮熟豬肚切片備用。
4. 川燙排骨去血水，瀝乾洗淨備用。
5. 將湯鍋中注入冷水，放入川燙過的排骨，加入干貝、香菇。
6. 燉 20 分鐘後，再加入豬肚、山藥、菱角、米酒，再燉 20 分鐘。
7. 起鍋前加入鹽、冰糖、胡椒略煮後，即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	53.68 Kcal	維生素 B12	0.17 µg
碳水化合物	3.17 g	維生素 C	1.50 mg
蛋白質	3.37 g	鈉	47.26 mg
脂肪	2.97 g	鉀	112.66 mg
膳食纖維	0.26 g	鈣	5.56 mg
維生素 A	8.47 IU	鎂	7.14 mg
維生素 E	0.10 mg	磷	37.05 mg
維生素 B1	0.09 mg	鐵	0.60 mg
維生素 B2	0.04 mg	鋅	0.50 mg
維生素 B6	0.06 mg		

## 食譜小知識

秋天，正值天氣轉變之際，以當季食材山藥與菱角，搭配排骨一同燉煮，香烹烹的熱湯真是讓人飽腹滿足與心情愉悅。山藥與菱角在營養學上屬全穀雜糧類，其中山藥含有植物雌激素活性成分，菱角則有高含量的多酚類抗氧化物質及多醣體對於免疫力提升功效。雌激素的生理功能可以骨質密度的維持、活化造骨細胞及促進骨質生成，維持正常的骨質密度，但在更年期時，體內的含量會開始減少。以山藥輔以適量米酒烹煮，帶出其植物雌激素活性成分，在加上日曬香菇的維生素 D，對於需要保養骨骼的更年期婦女來說養生首選喔。



# 蘭陽金紅棗山藥雞湯



在地機能性食材  
金棗、紅棗、山藥



食用份量  
4 人份 (250 元)

## 材料

- 金棗乾 50 g
- 紅棗 20 g
- 蒜 20 g
- 蔥 20 g
- 薑 20 g
- 山藥 150 g
- 帶骨雞腿肉 400 g

## 調味料

- 水 1200 ml
- 米酒 5 ml
- 沙拉油 20 ml
- 白胡椒 0.3 ml
- 鹽 1 g



## 作法：

1. 帶骨雞腿肉加入白胡椒、米酒、鹽，抓醃備用。
2. 山藥去皮切塊洗淨泡水，蔥洗淨。
3. 蔥切段，蒜去皮切片，薑去皮切片。
4. 起油鍋，放入薑片、蒜片、蔥段，爆香後加入醃好的雞腿肉炒香。
5. 加入水 1200 ml，再加入金棗乾、紅棗、山藥，煮滾。
6. 煮滾後撈出浮末再煨煮 20 分鐘。
7. 起鍋前加入鹽調味即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	49.71 Kcal	維生素 B12	0.08 µg
碳水化合物	2.90 g	維生素 C	1.99 mg
蛋白質	4.94 g	鈉	32.11 mg
脂肪	1.93 g	鉀	106.14 mg
膳食纖維	0.37 g	鈣	5.34 mg
維生素 A	23.63 IU	鎂	6.15 mg
維生素 E	1.07 mg	磷	35.33 mg
維生素 B1	0.04 mg	鐵	0.51 mg
維生素 B2	0.05 mg	鋅	1.49 mg
維生素 B6	0.08 mg		

## 食譜小知識

新鮮紅棗和金棗皆富含天然的維生素、礦物質、膳食纖維...等營養素，且兩者維生素 C 含量都非常豐富，維生素 C 不僅具有抗氧化能力，還可促進人體吸收鐵質，提升鐵的利用率，有預防或改善貧血之作用；紅棗、金棗、山藥的鉀含量都很豐富，屬高鉀食物，人體攝取足夠的鉀，有助於排除體內多餘的鈉，使血管擴張降低血壓；三者也都富含水溶性膳食纖維，可增加飽足感，有助於腸道內益生菌生長，促進腸道健康，降低膽固醇、延緩血糖上升...等作用。秋天是山藥盛產季節，也是提升免疫力的最佳時機，利用帶油脂的雞腿肉熬湯，配上口感鬆軟的山藥及酸甜滋味的紅棗、金棗乾，中和了湯汁的油膩感，且襯托出湯汁的鮮美，並散發著淡淡的果香，爽口宜人。



## 關西仙草燉烏雞



在地機能性食材  
仙草、紅棗



食用份量  
5 人份

### 材料

- 枸杞 20 g
- 紅棗 30 g
- 黑棗 50 g
- 烏雞 800 g
- 茶樹菇 200 g
- 仙草乾 100 g

### 調味料

- 鹽 15 g

## 作法：

1. 將烏雞洗淨切塊，以開水略加川燙去除雜質後備用。
2. 紅棗洗淨，用刀子將每一粒紅棗蒂頭切除，並洗淨後備用。
3. 仙草洗淨，放入鍋子裡，加入跟仙草同高的水量，以文火煲煮，煮約 4 小時，仙草的味道都釋放出來後，把仙草渣濾掉，留下仙草汁備用。
4. 取一個陶盅將烏雞塊、茶樹菇、紅棗、黑棗、枸杞等藥材依序放入，然後將熬煮好的仙草汁放入陶盅裡，一起燉煮約 1~2 個小時，等雞肉完全熟透並入味，最後再加入調味料即可上桌食用。

## 營養標示

100 g

總熱量	72.21 Kcal	維生素 B12	0.15 µg
碳水化合物	4.97 g	維生素 C	0.72 mg
蛋白質	9.17 g	鈉	97.35 mg
脂肪	1.70 g	鉀	231.35 mg
膳食纖維	0.76 g	鈣	9.33 mg
維生素 A	5.40 IU	鎂	9.49 mg
維生素 E	0.11 mg	磷	60.08 mg
維生素 B1	0.05 mg	鐵	0.88 mg
維生素 B2	0.09 mg	鋅	0.79 mg
維生素 B6	0.12 mg		

## 食譜小知識

仙草可以生津止渴消暑退火，又富含不可消化的多醣類，可以補充纖維攝取，加水烹煮可以幫助機能物質：熊果酸、齊墩果酸等三萜類容出，配合含有高量的維生素 C 及酚類化合物的紅棗，提供身體對抗自由基的防護力。高優質蛋白的烏雞與仙草、紅棗一起燉煮，除了補充蛋白質更提供很好的抗氧化力，適合一般大眾食用，對於高齡長輩而言更是適合喔！



# 中部 (中彰投雲)

百香果涼拌美人腿  
荔枝雞肉卷佐油醋醬  
麻油芝麻漬杏鮑菇  
薑黃雞粒炒飯  
薑黃香茅烤雞  
醉蝦野菇麵線  
雙菇焗燒鱸魚排  
海苔杏鮑菇腐皮卷  
三絲蛋皮捲  
蕎麥金沙杏鮑菇  
炭燒味增茭白筍  
麻薏杏鮑菇地瓜湯  
薏仁冬瓜排骨湯  
薏苡陳皮紅豆湯

香菜

嫩薑絲

辣椒

黑芝麻

白芝麻

茭白筍

薄荷葉

黃甜椒

紅甜椒

百香果泥

# 百香果涼拌美人腿

前菜



在地機能性食材

茭白筍、百香果、芝麻



食用份量

5 人份

## 材料

• 茭白筍	300 g
• 紅甜椒	50 g
• 黃甜椒	50 g
• 香菜	10 g
• 薄荷葉	5 g
• 嫩薑絲	10 g
• 辣椒絲	10 g
• 百香果泥	150 g
• 白芝麻	3 g
• 黑芝麻	3 g

## 調味料

• 橄欖油	15 ml
• 蜂蜜	30 g
• 鹽	3 g

## 作法：

1. 茭白筍、紅甜椒、黃甜椒切細條狀川燙熟備用。
2. 香菜、薄荷葉切碎備用。
3. 準備一沙拉盆將百香果泥、嫩薑絲、辣椒絲及鹽、蜂蜜、橄欖油調味拌勻。
4. 將燙好的茭白筍、紅甜椒、黃甜椒及切碎的香菜、薄荷葉拌入醬汁中，翻拌均勻。
5. 最後撒上炒熟的黑芝麻、白芝麻即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	74.10 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	9.89 g	維生素 C	34.30 mg
蛋白質	1.55 g	鈉	191.04 mg
脂肪	3.68 g	鉀	202.20 mg
膳食纖維	2.90 g	鈣	12.24 mg
維生素 A	745.69 IU	鎂	16.24 mg
維生素 E	1.20 mg	磷	42.14 mg
維生素 B1	0.04 mg	鐵	0.54 mg
維生素 B2	0.07 mg	鋅	0.37 mg
維生素 B6	0.09 mg		



### 食譜小知識

這道菜涼拌方式烹調，搭配茭白筍與百香果產季，適合秋高氣爽的季节食用。此道菜中的茭白筍及百香果皆屬於含「鉀」量豐富的食材：「鉀」是身體所需的巨量元素，其生理功用包括調節體內水分的平衡，幫助心臟維持規律的心跳，並協助血壓的穩定等。在穩定血壓的「得舒飲食」中也特別強調：「天天5 + 5 蔬果」，其中也特別強調鉀攝取的重要性，搭配白芝麻，黑芝麻與橄欖油的使用，更是符合「吃堅果用好油」的原則，因此對需要穩定血壓、維持體內水分平衡的高齡族群，無疑是一道養生首選食譜。





## 荔枝雞肉卷佐油醋醬



在地機能性食材  
荔枝



食用份量  
3 人份

### 材料

- 雞胸肉 260 g
- 小黃瓜 10 g
- 荔枝 15 g
- 蘆筍 5 g
- 梅子醋 2 ml

### 調味料

- 鹽 1 g
- 醬油 1 ml
- 橄欖油 9 ml



## 作法：

1. 小黃瓜刨成薄片。
2. 蘆筍切小段燙熟。
3. 使用雕刻刀在荔枝中間處畫圈，取出完整荔枝後去籽，空殼備用。
4. 雞胸肉切成薄片後，放入鍋中煎至金黃並撒上鹽，取出備用。
5. 在雞肉片上依序放入小黃瓜、蘆筍、荔枝片，並捲緊。
6. 將作法 5 塞入荔枝空殼中，淋上油醋醬即可。
7. 油醋醬作法：將橄欖油、梅子醋、醬油以 2 : 1 : 1 調和均勻並將油醋醬滴上成品即可。

## 營養標示

100 g

總熱量	144.6 Kcal	維生素 B12	0.8 µg
碳水化合物	1.5 g	維生素 C	5.6 mg
蛋白質	23.2 g	鈉	204.1 mg
脂肪	4.4 g	鉀	340.8 mg
膳食纖維	0.1 g	鈣	2.7 mg
維生素 A	52.3 IU	鎂	31.2 mg
維生素 E	1.1 mg	磷	236.5 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	0.5 mg
維生素 B2	0.1 mg	鋅	0.4 mg
維生素 B6	0.4 mg		

## 食譜小知識

荔枝含有維生素 B 群、C，膳食纖維，還有多量的精氨酸與色胺酸。色胺酸維血清素的前驅物質，血清素具有調節心情，食慾和睡眠等功能，也在腦腸軸線扮演重要的神經傳導物質，對於睡眠障礙或心情鬱悶的問題有一定幫助。此道料理，將多種蔬果巧妙結合橄欖油及梅子醋，搭配低脂白肉 - 雞肉，充分展現了地中海飲食的特色，為老少咸宜的清爽佳餚。



洋菇



杏鮑菇



蒜仁



# 麻油芝麻漬杏鮑菇

前菜



在地機能性食材

胡麻、杏鮑菇



食用份量

3 人份

## 材料

- 洋菇 100 g
- 杏鮑菇 100 g
- 蒜仁 5 g

## 調味料

- 白醋 5 ml
- 香油 10 ml
- 麻油 20 ml
- 橄欖油 20 ml
- 黑胡椒 0.3 g
- 白芝麻 1 g
- 鹽 0.5 g

## 作法：

1. 白芝麻低溫炒香放涼備用。
2. 杏鮑菇與洋菇切大塊備用。
3. 蒜仁切碎備用。
4. 起一平底鍋低溫小火慢煎杏鮑菇與洋菇至稍微上色。
5. 加入橄欖油與 1/3 的麻油，小火煎香大約 2-3 分鐘，加入切好的蒜碎，小火加熱 1 分鐘後起鍋，加入剩下的麻油、香油以及白醋。
6. 拿一個密封盒，待炒好的菇冷卻後放入密封盒，置入冰箱冷藏至少 1 個小時即可食用。
7. 撒上炒香的白芝麻，風味更佳。



### 營養標示

100 g

總熱量	172.03 Kcal	維生素 B12	0.06 µg
碳水化合物	5.56 g	維生素 C	0.32 mg
蛋白質	2.52 g	鈉	86.51 mg
脂肪	16.28 g	鉀	224.22 mg
膳食纖維	1.91 g	鈣	2.79 mg
維生素 A	21.45 IU	鎂	10.64 mg
維生素 E	15.60 mg	磷	71.09 mg
維生素 B1	0.10 mg	鐵	0.50 mg
維生素 B2	0.29 mg	鋅	0.59 mg
維生素 B6	0.16 mg		



### 食譜小知識

菇類為高纖維食材，且富含多醣體及麥角固醇，搭配胡麻的「亞麻油酸」，可提供人體必需的脂肪酸、維生素D以及豐富膳食纖維。胡麻含有豐富脂肪，加工後便是料理常用的麻油，麻油含有豐富的單元不飽和脂肪酸，可以幫助調節體內過高的低密度膽固醇，豐富的維生素E也有抗氧化的作用，與高纖的菇類一同烹調，對於維持血脂的正常有很大的幫助。對高齡族群與時常外食的上班族而言，都是很好的選擇喔！





# 薑黃雞粒炒飯



在地機能性食材  
薑黃



食用份量  
5 人份

## 材料

- 雞蛋 3 顆
- 洋蔥丁 30 g
- 青蔥末 30 g
- 薑黃粉 50 g
- 雞腿肉 150 g
- 紅椒(彩椒) 40 g
- 萵苣生菜 80 g
- 新鮮薑黃 15 g
- 白米飯 300 g

## 調味料

- 鹽 5 g
- 太白粉 50 g
- 白胡椒粉 10 g
- 米酒 20 ml
- 沙拉油 60 ml
- 美極鮮味露 20 ml

## 作法：

1. 腿肉去皮切丁，加少許米酒及太白粉醃泡入味。
2. 起鍋取適量沙拉油將雞腿丁炒熟備用。
3. 將紅椒去蒂頭及瓢囊後切細丁、薑黃切末、洋蔥切細丁泡冰水備用。
4. 白米洗淨加入薑黃粉及適量的水蒸成薑黃飯備用。
5. 熱鍋熱油將雞蛋炒香，先加入洋蔥丁及青蔥末後，再加入新鮮薑黃爆香。
6. 將飯炒香炒散並調味，加入炒熟的雞腿肉丁。
7. 起鍋前將生菜絲、紅椒丁一併入鍋快炒，並淋上少許美極鮮味露。

## 營養標示

100 g

總熱量	150.23 Kcal	維生素 B12	0.15 µg
碳水化合物	18.38 g	維生素 C	3.06 mg
蛋白質	11.15 g	鈉	239.40 mg
脂肪	6.08 g	鉀	264.04 mg
膳食纖維	1.10 g	鈣	24.85 mg
維生素 A	19.60 IU	鎂	13.42 mg
維生素 E	1.06 mg	磷	60.11 mg
維生素 B1	0.03 mg	鐵	1.39 mg
維生素 B2	0.09 mg	鋅	0.70 mg
維生素 B6	0.09 mg		

## 食譜小知識

米飯為提供身體熱量的來源，搭配優質蛋白雞腿肉與雞蛋，輔以薑黃、白胡椒調味，再加上提供纖維的繽紛時蔬，讓這道菜除了色香味俱全外，也提供了一餐所需的營養素。薑黃與洋蔥含有特殊的植化素：薑黃素、薑黃酮、槲皮素、礦物質硒等，可以幫助人體抗氧化，達到對抗自由基的作用。在起鍋前加入的生菜，保有爽脆口感，也增加炒飯的濕潤度，特別適合體內氧化壓力高且吞嚥功能退化的高齡者食用，是值得推薦的佳餚料理。



## 薑黃香茅烤雞



在地機能性食材  
薑黃、南薑



食用份量  
5 人份

### 材料

- 香茅 40 g
- 南薑 20 g
- 蒜仁 20 g
- 薑黃粉 50 g
- 咖哩粉 15 g
- 小黃瓜 80 g
- 紫洋蔥 80 g
- 去骨雞腿肉 500 g
- 檸檬汁 30 ml
- 沙拉油 50 ml

### 調味料

- 水 300 ml
- 蝦醬 15 g
- 白胡椒粉 10 g

## 作法：

1. 材料南薑、香茅、蒜仁及水加入果汁機攪成泥狀備用。
2. 去骨雞腿肉利用刀劃開筋部位，洗淨瀝乾備用。
3. 將步驟 1 倒入鋼盆加入咖哩粉、薑黃粉、檸檬汁、蝦醬及白胡椒粉等材料拌勻成醃漬料，雞腿肉醃泡 2 小時。
4. 加熱鍋子放入少許的沙拉油，將雞腿肉煎上色後放入烤箱（溫度 180 度烤 12 分鐘），將雞腿肉烤至全熟。
5. 進行擺盤，雞腿肉置放在中央，將小黃瓜洗淨切波浪刀，另加紫洋蔥切片擺盤即可。

## 營養標示

100 g

總熱量	121.86 Kcal	維生素 B12	0.32 µg
碳水化合物	2.96 g	維生素 C	3.12 mg
蛋白質	8.65 g	鈉	188.03 mg
脂肪	8.26 g	鉀	163.61 mg
膳食纖維	0.79 g	鈣	29.98 mg
維生素 A	12.06 IU	鎂	19.66 mg
維生素 E	0.60 mg	磷	81.43 mg
維生素 B1	0.05 mg	鐵	1.74 mg
維生素 B2	0.09 mg	鋅	0.93 mg
維生素 B6	0.14 mg		

## 食譜小知識

薑黃富含薑黃素薑黃酮，屬天然植化素有抗氧化作用，可幫助全身血液循環穩定，對於改善神經退化性疾病也有幫助。本道菜除了使用薑黃外，也結合了其他富含抗氧化物質的辛香料，如：香茅、大蒜、咖哩等，對於平衡體內自由基也多有助益。搭配高優質蛋白去骨雞腿肉，以少許油量煎過封住食材水分後，便利用烤箱烹調，可避免攝取過多的脂肪，也能保持肉質軟嫩，對於高齡長輩而言，是一道可以補充抗氧化物質，延緩神經退化性疾病發生，與預防肌少症的優質料理。



## 醉蝦野菇麵線



### 在地機能性食材

紅棗、杏鮑菇、鴻喜菇、香菇



### 食用份量

2 人份

### 材料

• 香菇	30 g
• 紅棗	60 g
• 枸杞	30 g
• 洋蔥	10 g
• 當歸	8 g
• 川弓	8 g
• 蒜頭	5 g
• 鴻喜菇	30 g
• 杏鮑菇	30 g
• 帶殼蝦	600 g

• 手工麵線	200 g
--------	-------

### 調味料

• 鹽	5 g
• 糖	10 g
• 紹興酒	10 ml



## 作法：

1. 將枸杞、紅棗、當歸、川弓等中藥材以清水洗淨備用。
2. 將杏鮑菇、香菇洗淨切刀花，鴻喜菇切成適宜的大小，蒜頭去皮切末備用。
3. 帶殼蝦洗淨剝殼開背，蝦頭留著。
4. 些許油薑蝦子入鍋煎至金黃色，起鍋備用。
5. 爆香蒜末、洋蔥丟入菇類拌炒至金黃，起鍋備用。
6. 將枸杞、當歸、川弓、紅棗用高湯或水熬煮 5-10 分鐘，放入煎好的蝦子與爆香的菇類，加入鹽與砂糖調味。(可以個人喜好加入蔬食)
7. 將手工麵線川燙 3-5 分鐘放入碗中，將步驟 6 湯品倒入碗中。
8. 成品麵線淋上紹興酒 10g 即可上桌。

## 營養標示

100 g

總熱量	209.8 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	28.7 g	維生素 C	2.4 mg
蛋白質	4.4 g	鈉	530.6 mg
脂肪	0.5 g	鉀	245.8 mg
膳食纖維	1.5 g	鈣	13.4 mg
維生素 A	0.2 IU	鎂	29.4 mg
維生素 E	0.9 mg	磷	245 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	0.8 mg
維生素 B2	8.1 mg	鋅	1.9 mg
維生素 B6	0.1 mg		

## 食譜小知識

高纖低熱量的菇類，富含維生素、礦物質及食物纖維，擁有較一般蔬菜更多的維生素 B 群，可幫助能量代謝、恢復疲勞，維生素 B 群中的葉酸，不僅是胎兒初期神經發育的重要營養素，同時也參與紅血球的合成；豐富的膳食纖維，可降低膽固醇、穩定血糖、促進排便，有助於預防動脈硬化、糖尿病、大腸癌等疾病；菇類亦富含胺基酸，很適合成長發育期的孩童食用，近期研究得知菇類中的 GABA 的含量也很豐富，具有抑制焦躁、安定神經，使人放鬆的效果。新鮮的紅棗含有大量維生素 C，也具有鎮靜安神、抗氧化、提升免疫力等作用。利用水萃方式使中藥材的水溶性營養素釋放，再淋至麵線上，使麵線吸附湯汁，最後加入紹興酒去腥提香，更襯出中藥材的渾厚的香氣，誘人食慾大增。



# 雙菇焗燒爐魚排



## 在地機能性食材

鴻喜菇、雪白菇



## 食用份量

2 人份

### 材料

- 鱸魚 370 g
- 雞蛋 100 g
- 蒜頭 20 g
- 洋蔥 50 g
- 紅椒 50 g
- 黃椒 50 g
- 乳酪絲 80 g
- 九層塔 35 g
- 鴻喜菇 20 g
- 雪白菇 20 g

- 中筋麵粉 50 g

### 調味料

- 香草海鹽 1 g
- 橄欖油 20 ml
- 白葡萄酒 35 ml
- 義大利香料 適量



## 作法：

1. 將鱸魚去鱗去臟器，洗淨後切片後，撒上香草海鹽沾上蛋液及中筋麵粉。
2. 起鍋倒入橄欖油後，將魚排下鍋煎至金黃後取出備用。
3. 將蒜頭、洋蔥、紅椒、黃椒、鴻喜菇、雪白菇洗淨後切成小塊狀備用。
4. 用剛剛煎魚的鍋子再加一點油後，將步驟 3 倒入拌炒均勻至軟化並加上香草海鹽調味。
5. 再放入九層塔拌炒。
6. 加入白葡萄酒繼續拌炒。
7. 將剛剛煎好的魚排放入鍋中。
8. 乳酪絲拌上義大利香料後，均勻鋪上魚排上，蓋上鍋蓋悶 3 分鐘至乳酪絲融化。
9. 將九層塔切碎備用。
10. 步驟 8 完成後，打開鍋蓋撒上切好的九層塔。

## 營養標示

100 g

總熱量	152.8 Kcal	維生素 B12	1 µg
碳水化合物	5.2 g	維生素 C	24.1 mg
蛋白質	13.1 g	鈉	67.8 mg
脂肪	6.9 g	鉀	336.1 mg
膳食纖維	0.9 g	鈣	132 mg
維生素 A	1365.3 IU	鎂	29.2 mg
維生素 E	1.4 mg	磷	149.3 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	0.8 mg
維生素 B2	0.1 mg	鋅	0.6 mg
維生素 B6	0.2 mg		

## 食譜小知識

可食性菇類，具有高蛋白質、高纖、低熱量及低脂肪等特性，富含人體必需胺基酸，且具有多種生理活性，幫助能量代謝、減緩疲勞、促進腸道蠕動、預防便秘、維持腸道健康、降低膽固醇、抗氧化及調節免疫力等多重生理活性功能。使用含有豐富的脂溶性維生素及不飽和脂肪酸的橄欖油，將沾滿蛋液的魚排煎成金黃色，搭配維生素 C 含量高的彩椒、清甜爽口的洋蔥及鮮嫩的鴻喜菇、雪白菇，經過白葡萄酒的拌炒，提升蔬菜的色澤及果香，富含鈣質的起司鋪在魚排上融化開來，散發誘人的香氣，令人食慾大增。



蝦夷蔥

杏鮑菇

蒟蒻

蒜碎

蛋黃

核桃

腐皮

# 海苔杏鮑菇腐皮卷

## 配菜



### 在地機能性食材

杏鮑菇



### 食用份量

5 人份

### 材料

• 杏鮑菇	200 g
• 蒜碎	10 g
• 蝦夷蔥	3 g
• 蒟蒻	150 g
• 核桃	10 g
• 腐皮	30 g
• 海苔	3 g
• 蛋黃	30 g
• 麵粉	10 g

### 調味料

• 白胡椒	1 g
• 味霖	20 ml
• 紅麴醬	20 g
• 鹽	3 g

### 作法：

1. 杏鮑菇、蒟蒻切絲狀，蒜、蝦夷蔥、核桃切碎備用。
2. 將切好的杏鮑菇條、蒟蒻條及蒜、蔥、核桃末加入鹽、白胡椒、紅麴醬、味霖炒至熟成入味放涼備用。
3. 蛋黃及麵粉混和均勻製成漿糊，海苔剪成條狀備用。
4. 取一腐皮將炒好放涼的配料包捲起呈圓筒狀並以漿糊封口，裹上海苔固定。
5. 再取一鍋子將腐皮卷煎至表面呈金黃色即可。



營養標示

100 g

總熱量	97.46 Kcal	維生素 B12	0.85 µg
碳水化合物	11.95 g	維生素 C	0.53 mg
蛋白質	4.72 g	鈉	362.73 mg
脂肪	3.87 g	鉀	222.09 mg
膳食纖維	2.00 g	鈣	26.05 mg
維生素 A	305.38 IU	鎂	19.70 mg
維生素 E	1.27 mg	磷	116.81 mg
維生素 B1	0.11 mg	鐵	1.07 mg
維生素 B2	0.18 mg	鋅	0.81 mg
維生素 B6	0.19 mg		



### 食譜小知識

杏鮑菇味道鮮美，富含膳食纖維及多種營養素，其所含礦物質鉀含量相當豐富，有助於調節血壓；口感Q彈的蒟蒻，具有低熱量、低脂肪、吸水力強、膨脹力大等特性，膳食纖維含量豐富可增加飽足感，很適合需要體重控制的人，核桃營養價值高，含有豐富的不飽脂肪酸等油脂及微量元素，鋅和錳有益於神經系統生長與發育，可被腦部快速的吸收與利用，而腐皮和蛋黃都含有大量卵磷脂，可防止血管硬化，對心腦血管具有很好保護作用，很適合給經常外食、工作忙碌、耗費腦力的上班族食用。





雞蛋

高麗菜

乾香菇

紅蘿蔔

黑木耳

香菜

薑絲

竹筍

# 三絲蛋皮捲

配菜



在地機能性食材

黑木耳、香菇



食用份量

6 人份

## 材料

• 高麗菜	100 g
• 紅蘿蔔	60 g
• 黑木耳	20 g
• 竹筍	60 g
• 乾香菇	10 g
• 薑絲	3 g
• 香菜	5 g
• 雞蛋	180 g

## 調味料

• 香油	3 ml
• 白胡椒粉	1 g
• 鹽	3 g

## 作法：

1. 將高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、竹筍、乾香菇均切絲，香菜切碎。
2. 雞蛋打散加入鹽、白胡椒粉、香油後過篩備用。
3. 將切好的配料炒熟放涼備用。
4. 將蛋液煎成蛋皮，再將炒熟的配料放置蛋皮上捲成圓柱狀，放入蒸鍋蒸約三分鐘即可上盤。



### 營養標示

100 g

總熱量	83.82 Kcal	維生素 B12	0.38 µg
碳水化合物	5.60 g	維生素 C	10.69 mg
蛋白質	6.08 g	鈉	334.02 mg
脂肪	4.37 g	鉀	224.22 mg
膳食纖維	2.20 g	鈣	38.16 mg
維生素 A	1879.85 IU	鎂	15.44 mg
維生素 E	1.2 mg	磷	106.47 mg
維生素 B1	0.08 mg	鐵	1.27 mg
維生素 B2	0.29 mg	鋅	0.89 mg
維生素 B6	0.15 mg		



### 食譜小知識

高麗菜、紅蘿蔔、竹筍、黑木耳、香菇皆屬於低熱量高纖維的食材，含有豐富的營養素，很適合須體重控制的族群。高麗菜、紅蘿蔔、竹筍富含維生素 C，黑木耳、乾香菇富含維生素 D，乾香菇因經過日曬，使得麥角固醇轉變成維生素 D，維生素 C、D 都可以促進人體生理代謝、幫助鈣質吸收、維持骨骼和牙齒健康、預防骨質疏鬆。乾香菇有種特別的香氣，在乾燥後會形成香菇香精和其它硫化物，使用前先用水浸泡再將香菇水與其它蔬菜一起拌炒烹調，會使香菇香精增加，使香味更加濃郁且提升鮮甜味道，可以取代味精，天然養生又美味。





# 蕎麥金沙杏鮑菇



在地機能性食材  
蕎麥、杏鮑菇



食用份量  
5 人份

## 材料

- 青蔥 20 g
- 雞蛋 37 g
- 杏鮑菇 300 g
- 酥炸粉 100 g
- 鹹蛋黃 5 g
- 蕎麥米香 60 g

## 調味料

- 鹽 10 g
- 黑胡椒粉 5 g
- 三花奶水 40 ml
- 大豆油 15 ml

## 作法：

1. 青蔥洗淨，切蔥花，杏鮑菇切滾刀塊，鹹蛋黃蒸熟切成末備用。
2. 杏鮑菇塊加入調味料醃泡 10 分鐘後，再加入蛋黃攪拌均勻後略加醃泡入味後，加入酥炸粉沾均勻備用。
3. 起油鍋油溫 160°C，放入沾上粉的杏鮑菇塊炸至金黃香酥，起鍋瀝乾油後備用。
4. 起鍋放適量沙拉油，爆香蔥花後放入鹹蛋黃末炒到起泡，加入奶水調味後，再放入炸好的杏鮑菇拌炒均勻。
5. 起鍋後再將蕎麥米香灑於杏鮑菇上方即可。

## 營養標示

100 g

總熱量	139.29 Kcal	維生素 B12	0.2 µg
碳水化合物	33.07 g	維生素 C	1.01 mg
蛋白質	8.09 g	鈉	1702.98 mg
脂肪	9.87 g	鉀	280.25 mg
膳食纖維	3 g	鈣	20.08 mg
維生素 A	169.25 IU	鎂	21.03 mg
維生素 E	4.01 mg	磷	112.16 mg
維生素 B1	0.16 mg	鐵	1.03 mg
維生素 B2	0.27 mg	鋅	0.94 mg
維生素 B6	0.21 mg		

## 食譜小知識

雞蛋中的胺基酸含量豐富，是優質的蛋白質來源，蛋黃中含有豐富的卵磷脂、鈣、磷、鐵、維生素 A 和維生素 B 群、葉黃素、玉米黃素等，卵磷脂可增強細胞機能、幫助新陳代謝、活化腦神經、保護心血管及肝腎等系統，葉黃素、玉米黃素具有保護眼睛的作用；杏鮑菇也含有豐富胺基酸、多醣體、維生素、礦物質、膳食纖維等營養素，能保護肝臟、促進腸道健康、提升免疫力的作用。而豐富的維生素 B 群不僅可以促進體內新陳代謝，還有提神健腦，緩解疲勞的功能。利用鹹蛋黃的鹹香帶出杏鮑菇的鮮美風味，並散發淡淡蕎麥米香香氣，金黃色澤的視覺刺激，令人食慾提升。

紅蔥頭

茭白筍

青蔥

雙色起士絲

蒜仁

# 炭燒味增茭白筍

配菜



在地機能性食材

茭白筍



食用份量

2~3 人份

## 材料

• 茭白筍	4 根
• 紅蔥頭	8 g
• 蒜仁	3 g
• 雞高湯或是飲用水	20 ml
• 青蔥	1 根
• 雙色起士絲	15 g

## 調味料

• 橄欖油	8 ml
• 味噌	20 g
• 味霖	2 ml
• 清酒	10 ml
• 冰糖	3 g
• 鹽	0.5 g

## 作法：

1. 茭白筍洗淨去皮後對半切，撒上些許鹽和黑胡椒，以烤爐或是平底鍋煎至上色備用。
2. 蒜仁切碎備用。
3. 紅蔥頭切碎備用。
4. 青蔥切成蔥花備用。
5. 製作味增醬：起一小鍋加入橄欖油，小火爆香蒜碎、紅蔥碎，待爆香完成加入清酒、冰糖、味噌、高湯或飲用水及味霖小火加熱 3-5 分鐘即可。
6. 將先前煎上色的茭白筍刷上一層製作好的味增醬，再鋪上起士絲，以烤箱溫度攝氏 180-200 度烤 10 分鐘至上色。
7. 擺盤撒上蔥花即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	41.99 Kcal	維生素 B12	0.06 µg
碳水化合物	7.84 g	維生素 C	3.94 mg
蛋白質	3.06 g	鈉	365.94 mg
脂肪	6.41 g	鉀	188.76 mg
膳食纖維	1.88 g	鈣	53.79 mg
維生素 A	86.00 IU	鎂	11.62 mg
維生素 E	0.05 mg	磷	64.69 mg
維生素 B1	0.01 mg	鐵	0.45 mg
維生素 B2	0.07 mg	鋅	0.42 mg
維生素 B6	0.10 mg		



### 食譜小知識

不同於以往傳統的料理方式，這道菜結合了味噌調味與焗烤運用，創造味覺新的體驗。味噌是大豆發酵製品，除了有豐富的氨基酸外，也含有維生素 B12。維生素 B12 可幫助紅血球的形成，對於成長與發育期的青少年、正值孕期的懷孕婦女或是更年期前的婦女來說，B 1 2 都是必要的營養素。搭配高纖的茭白筍，與富含鈣質的起士絲，在骨骼發展，血液製造及維持腸道健康都有很好的保健功效。





# 蔴薏杏鮑菇地瓜湯



在地機能性食材  
蔴薏、杏鮑菇



食用份量  
4 人份 (120 元)

## 材料

- 蔴薏 30 g
- 吻仔魚 20 g
- 杏鮑菇 10 g
- 地瓜 100 g

## 調味料

- 鹽 1 g
- 椰子油 3 ml
- 水 1500 ml



## 作法：

1. 地瓜洗淨去皮，杏鮑菇洗淨。
2. 麻蕙洗淨，挑起葉子去梗，去細絲梗，搓揉至出現黏液，去苦水備用。
3. 地瓜切滾刀，杏鮑菇切絲，備用。
4. 起油鍋煎杏鮑菇絲至呈現金黃色，撈出瀝油備用。
5. 將湯鍋中注入冷水 1500 ml 煮滾，放入地瓜塊滾煮 5 分鐘。
6. 再加入處理好的麻蕙、吻仔魚，煮至濃稠。
7. 起鍋前加入少許鹽提味。
8. 上桌前加入杏鮑菇絲即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	12.96 Kcal	維生素 B12	0.02 µg
碳水化合物	2.14 g	維生素 C	2.57 mg
蛋白質	0.58 g	鈉	48.38 mg
脂肪	0.24 g	鉀	39.09 mg
膳食纖維	0.18 g	鈣	15.23 mg
維生素 A	112.86 IU	鎂	5.46 mg
維生素 E	0.32 mg	磷	10.92 mg
維生素 B1	0.02 mg	鐵	0.13 mg
維生素 B2	0.02 mg	鋅	0.06 mg
維生素 B6	0.01 mg		

## 食譜小知識

麻蕙的營養價值很高，它和地瓜都含有非常豐富、抗氧化能力強大的β-胡蘿蔔素與維生素A，β-胡蘿蔔素具有提升免疫力、抗老化、抗癌功能，攝入體內後有一半會轉化成維生素A，維生素A具有維持正常視覺功能、維護上皮組織細胞的健康等功能，搭配味道鮮美、蛋白質較一般蔬菜豐富的杏鮑菇，其含有多醣體，也具有強化身體免疫力、抗氧化、抗癌等作用。麻蕙的嫩梢及新葉內含有果膠、半乳聚糖等水溶性膳食纖維組成的高粘膠液，可幫助延緩餐後血糖上升，是天然的勾芡食材，加入杏鮑菇、全穀雜糧類的地瓜及鈣質含量豐富的吻仔魚，讓這道菜呈現出更多元的層次風味與細膩的滑順感，是一道營養均衡的菜餚。



# 薏仁冬瓜排骨湯



在地機能性食材  
薏苡仁



食用份量  
5 人份

## 材料

- 薏苡仁 100 g
- 冬瓜 400 g
- 排骨 200 g
- 薑片 50 g

## 調味料

- 水 3000 ml
- 鹽 15 g

## 作法：

1. 精白薏仁洗淨泡水軟化備用。
2. 冬瓜洗淨去瓢囊、去皮，冬瓜果肉帶點綠色不用刨的很乾淨。
3. 排骨汆燙後洗淨備用。
4. 將所有材料放入燉鍋燉煮即可。

## 營養標示

100 g

總熱量	27.43 Kcal	維生素 B12	0.04 µg
碳水化合物	2.16 g	維生素 C	1.76 mg
蛋白質	1.37 g	鈉	55.61 mg
脂肪	1.45 g	鉀	91.21 mg
膳食纖維	0.24 g	鈣	3.75 mg
維生素 A	1.25 IU	鎂	8.17 mg
維生素 E	0.02 mg	磷	23.95 mg
維生素 B1	0.04 mg	鐵	0.22 mg
維生素 B2	0.01 mg	鋅	0.27 mg
維生素 B6	0.02 mg		

## 食譜小知識

冬瓜是低熱量、含水量高的蔬菜，其膳食纖維的含量不算高，烹調後質地柔軟好入口，其鈉含量低，食用後不易使鈉滯留於體內而造成水腫，還富含維生素 C，有抑制細菌、病毒活性的作用，可預防感冒、養顏美容；薏仁的營養素含量豐富，其膳食纖維是白米的兩倍以上，有助於促進腸道健康、預防心血管疾病，其鉀含量豐富，有助於體內水分排出，搭配排骨煮湯，排骨的油脂釋放到湯中，可以使冬瓜吃起來更滑順，並增添湯的厚實風味，而且提升整道菜餚的營養，非常適合夏天控制體重的族群食用。



## 薏苡陳皮紅豆湯



在地機能性食材

薏苡仁、紅豆



食用份量

5 人份

### 材料

- 紅豆 (熟重 300g) 120 g
- 薏苡仁 (熟重 300g) 120 g
- 陳皮 10 g
- 三花奶水 20 ml

### 調味料

- 水 100 ml
- 蜂蜜 2 湯匙

## 作法：

1. 紅豆、薏苡洗淨分別放入鍋中加水以大火蒸 30 分鐘，待食材軟爛即可。
2. 蒸紅豆時可放陳皮提香、除脹氣。
3. 蒸好的紅豆取一半出來連同陳皮一同放入果汁機中攪成泥狀。
4. 起鍋加適量水將紅豆泥倒入，煮開再加入紅豆粒、薏苡一同煮。
5. 煮滾後可加適量的牛奶提香後，即可食用。

## 營養標示

100 g

總熱量	67.66 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	12.40 g	維生素 C	0.28 mg
蛋白質	3.01 g	鈉	2.79 mg
脂肪	0.67 g	鉀	117.99 mg
膳食纖維	1.62 g	鈣	12.09 mg
維生素 A	9.73 IU	鎂	26.73 mg
維生素 E	1.08 mg	磷	63.23 mg
維生素 B1	0.07 mg	鐵	0.83 mg
維生素 B2	0.03 mg	鋅	0.5 mg
維生素 B6	0.04 mg		

## 食譜小知識

薏仁、紅豆具有較高蛋白質、低脂肪、高纖維特性，和白米皆屬於六大類食物當中的全穀雜糧類，與白米相比含有豐富的蛋白質、膳食纖維、鉀、鐵、鎂、磷...等營養素，攝取時可利用食物代換方式取代部分米、麵食，其豐富的膳食纖維有刺激腸胃蠕動、預防便秘功能，還能增加營養素的攝取。紅豆的鉀離子含量相當高，對於經常外食攝取高鈉食物的族群，攝取足夠的鉀離子有助於促進體內鈉離子的排出、降低水分滯留體內，進而達到減輕水腫、降低血壓的作用。由於薏仁、紅豆所含的鉀、磷等礦物質含量都非常豐富，對於腎臟功能不佳的人會造成負擔，不宜食用。薏仁紅豆湯中添加陳皮、奶水、蜂蜜可中和紅豆沙的口感，還可嚐到淡雅的芳香及奶香，使風味更豐富有層次。



# 南部 (嘉南高屏)

臺灣紅藜野菇溫沙拉佐油醋醬

果醋涼拌龍眼鮮蚶

炸菱角起士餛飩

甜蜜金黃炒飯

紅藜臘味荷葉飯

菱角珍珠丸

臺灣藜油飯

黃金野菇紅藜雞肉炊飯

胡麻油黑耳松阪肉

銀耳蓮子菱角雞湯

龍眼花什錦水果凍氣泡飲

桂圓穀物養生粥

紅豆蓮子糙米露



# 臺灣紅藜野菇溫沙拉佐油醋醬



在地機能性食材  
臺灣藜、鴻喜菇



食用份量  
2 人份

## 材料

- 蘑菇 50 g
- 鴻喜菇 50 g
- 美生菜 40 g
- 紅甜椒 10 g
- 黃甜椒 10 g
- 綠捲鬚 5 g
- 臺灣藜 20 g
- 火焰萵苣 5 g

## 調味料

- 鹽 1 g
- 糖 1 g
- 水 20 ml
- 檸檬汁 3 ml
- 橄欖油 5 ml
- 義大利香醋 5 ml



## 作法：

1. 臺灣藜清水洗淨，加水蒸 20 分，取出撥散放涼備用。
2. 調製醬汁，將橄欖油 (10 ml)、義大利香醋與檸檬汁混合拌勻。
3. 生菜洗淨，加入冰塊與開水浸泡 10 分鐘瀝乾。
4. 彩椒切條，蘑菇切片，鴻喜菇剝散，備用。
5. 熱鍋下油 (5 ml)，加入菇類與糖拌炒，下鹽調味。
6. 取一容器將臺灣藜與生菜混和拌勻，置入盤中，擺上彩椒、菇類、生菜葉，淋上油醋醬，即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	114.7 Kcal	維生素 B12	- μg
碳水化合物	12.8 g	維生素 C	18.2 mg
蛋白質	3.9 g	鈉	200.8 mg
脂肪	1.9 g	鉀	357.3 mg
膳食纖維	3.2 g	鈣	19 mg
維生素 A	499.7 IU	鎂	28.1 mg
維生素 E	2.3 mg	磷	39.1 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	1.2 mg
維生素 B2	0.2 mg	鋅	0.9 mg
維生素 B6	0.1 mg		

## 食譜小知識

台灣原住民的傳統作物 - 臺灣藜，屬於全穀雜糧類的一種，營養價值很高，所含礦物質及微量元素較其他穀類豐富，且含有高量蛋白質及人體無法自行合成的必需胺基酸，菇類也含有多種必需胺基酸，並含有高量的多醣體，如 β 葡聚醣具有抗氧化及調節免疫力的功能。兩者的膳食纖維含量豐富，可提供飽足感、增進腸道蠕動、降低膽固醇、清除腸道內有害物質，維護腸道和血管健康。蔬菜中加入顆粒小、口感軟嫩、帶有淡淡清香的臺灣藜和清甜鮮美的菇類，豐富整道沙拉的蛋白質含量，淋上油醋醬，更提升整體風味及營養價值，是素食者及減重者非常適合的一道菜餚。



# 果醋涼拌龍眼鮮蚶



在地機能性食材  
龍眼、芝麻



食用份量  
2 人份

## 材料

- 鮮蚶 300 g
- 龍眼 100 g
- 小黃瓜 30 g
- 芝麻葉 適量
- 芝麻 適量
- 櫻桃蘿蔔 適量

## 調味料

- 砂糖 30 g
- 醬油 30 ml
- 香油 10 ml
- 麻油 5 ml
- 檸檬汁 50 ml



## 作法：

1. 將鮮蚵抓鹽巴、太白粉洗淨後，川燙至熟，保持鮮蚵飽滿，冰鎮。
2. 龍眼去殼，對半切去籽，冰鎮。
3. 小黃瓜切絲泡冰水，冰鎮。
4. 櫻桃蘿蔔切片擺盤備用
5. 製作醬汁，將醬油、檸檬汁、砂糖、香油、麻油依序加入，攪拌混合均勻。
6. 爆香蒜末、洋蔥丟入菇類拌炒至金黃，起鍋備用。
7. 將冰鎮的鮮蚵、龍眼、小黃瓜進行擺盤，淋上醬汁，並擺上設芝麻葉、芝麻、櫻桃蘿蔔片裝飾。

## 營養標示

100 g

總熱量	149.6 Kcal	維生素 B12	21.8 µg
碳水化合物	20 g	維生素 C	36.5 mg
蛋白質	9.2 g	鈉	556.7 mg
脂肪	4.4 g	鉀	305.6 mg
膳食纖維	0.6 g	鈣	76.1 mg
維生素 A	77.7 IU	鎂	52.1 mg
維生素 E	3.2 mg	磷	130.8 mg
維生素 B1	- mg	鐵	4.8 mg
維生素 B2	0.3 mg	鋅	9.2 mg
維生素 B6	0.1 mg		

## 食譜小知識

龍眼含有豐富的維生素 B、C 與少量維生素 E、類胡蘿蔔素，亦含有鈣、磷、鐵、鎂、鉀等礦物質，屬於六大類食物的水果類。此道菜將水果入菜，大膽的嘗試蹦出美味的火花。並以麻油帶出脂溶性營養素維生素 E 與類胡蘿蔔素的天然抗氧化活性，搭配富含蛋白質與礦物質鋅的鮮蚵，能提升免疫系統對抗侵病原菌，也提供身體製造蛋白質和 DNA 重要的原料，適合一般大眾食用喔！



杏鮑菇

洋蔥

雙色起士絲

絞肉

餛飩皮

台芹

菱角

# 炸菱角起士餛飩

前菜



在地機能性食材

菱角、杏鮑菇



食用份量

2 人份

## 材料

• 菱角	50 g
• 絞肉	25 g
• 台芹	3 g
• 洋蔥	5 g
• 餛飩皮	6 張
• 杏鮑菇	20 g
• 雙色起士絲	10 g

## 調味料

• 醬油	5 ml
• 米酒	7 ml
• 橄欖油	4 ml
• 糖	0.3 g
• 白胡椒	0.3 g
• 紅酒醋膏	0.5 g

## 作法：

1. 菱角去殼後洗淨加入鹽水，以蒸籠中火蒸一個小時後確認熟透取出切成小丁備用。
2. 杏鮑菇切成小丁以平底鍋小火乾鍋煎至上色起鍋備用。
3. 製作肉醬：

洋蔥、台芹切碎備用。起一平底鍋加入橄欖油低溫慢慢炒香絞肉。待絞肉全部反白後加入洋蔥碎、台芹碎稍加拌炒，待香氣出來加入米酒嗆鍋，再加入醬油，最後以糖即白胡椒調味後起鍋備用。

4. 餛飩皮依序放上肉醬，菱角丁及適量雙色起士絲後蓋上另一片餛飩皮朔型
5. 以油溫攝氏 170 度油炸 1~2 分鐘起鍋。
6. 淋上紅酒醋膏擺盤。



### 營養標示

100 g

總熱量	184.58 Kcal	維生素 B12	0.20 µg
碳水化合物	23.20 g	維生素 C	2.00 mg
蛋白質	8.08 g	鈉	322.05 mg
脂肪	6.54 g	鉀	243.68 mg
膳食纖維	1.52 g	鈣	74.31 mg
維生素 A	74.32 IU	鎂	29.07 mg
維生素 E	4.05 mg	磷	134.25 mg
維生素 B1	0.19 mg	鐵	0.79 mg
維生素 B2	0.11 mg	鋅	1.08 mg
維生素 B6	0.18 mg		



### 食譜小知識

菱角屬於六大類食物的全穀雜糧類，提供多醣體與抗氧化物質及高量的膳食纖維，結合同樣是高纖的杏鮑菇與芹菜，可幫助維持腸道健康，提升腸內益生菌數量，以達到免疫調節與腸道菌相平衡的效果。這道菜也結合了優質蛋白質豬肉與起士，不但可以攝取纖維的好處，還可以補充蛋白質，提供身體修補建造組織，維持體內賀爾蒙、激素的活性。對於成長發育期的學童、青少年是一道很好補充營養的點心；對孕期婦女而言，可以補充熱量，優質蛋白，供胎兒生長發育所必須；對於高齡長輩而言，是一道保持腸道健康又可預防肌少症的菜餚。





# 甜蜜金黃炒飯



## 在地機能性食材

黃薑、臺灣藜、荔枝、龍眼



## 食用份量

4 人份

### 材料

- 煮熟白米飯 200 g
- 雞蛋 100 g
- 荔枝 20 g
- 臺灣藜 20 g
- 龍眼乾 20 g
- 黑木耳 10 g
- 花生粉 20 g

### 調味料

- 鹽 1 g
- 薑黃粉 10 g
- 咖哩粉 10 g
- 橄欖油 10 ml
- 白胡椒粉 適量



## 作法：

1. 臺灣藜泡水，洗淨後瀝乾，烤箱烤 3 分鐘。
2. 荔枝以清水沖洗乾淨，去殼去籽，取出果肉切丁備用。
3. 黑木耳洗淨，去除硬芽，切丁備用
4. 龍眼乾切丁備用。
5. 打兩顆雞蛋，攪拌成蛋液。
6. 將橄欖油倒入炒鍋內，將蛋液煸香，加入白米飯炒開。
7. 加入薑黃粉、咖哩粉、花生粉，翻炒，再加入鹽以及少許白胡椒調味。
8. 依序加入黑木耳丁、荔枝肉、龍眼乾，快速大火翻炒。
9. 呈盤後撒上臺灣藜即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	211.2 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	28.6 g	維生素 C	7.3 mg
蛋白質	7.1 g	鈉	50.8 mg
脂肪	5.6 g	鉀	170.2 mg
膳食纖維	2.3 g	鈣	34.9 mg
維生素 A	150.2 IU	鎂	32.3 mg
維生素 E	4.2 mg	磷	114.7 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	2.5 mg
維生素 B2	0.2 mg	鋅	1.1 mg
維生素 B6	0.1 mg		

## 食譜小知識

『甜蜜金黃炒飯』使用了白米飯與臺灣藜為主要的碳水化合物來源，並以水果自然的酸甜作為調味，提供豐富的維生素 C，荔枝也有黃烷醇等物質，具有抗發炎的功效。臺灣藜是臺灣原住民的主要糧食之一，其含有的甜菜色素，除了提供了臺灣藜絢麗繽紛的色彩，也具有抗氧化與延緩失智的功能。搭配優質雞蛋的蛋白質來源，再加上屬於堅果類的花生，提供不飽和脂肪更增添了整道菜味道的層次，提供高齡族群保健，也可以全家大小一同食用喔。



# 紅藜臘味荷葉飯



在地機能性食材

臺灣藜、香菇



食用份量

5 人份

## 材料

- 臺灣藜 (熟重 40g) 20 g
- 糯米 (熟重 240g) 120 g
- 廣式臘腸 50 g
- 蝦米 45 g
- 乾香菇 0.5 g
- 荷葉 2 張
- 紅蔥頭 50 g

## 調味料

- 醬油 15 g
- 香油 15 g
- 鹽 15 g
- 糖 10 g
- 胡椒粉 1.25 g

## 作法：

1. 將臺灣藜加入糯米飯中煮熟成臺灣藜糯米飯。
2. 將臘腸切丁、香菇泡軟切丁，蝦米洗淨、紅蔥頭切末備用。
3. 起鍋將紅蔥頭入鍋爆香，依序加入蝦米、香菇、臘腸炒香並加醬油等調味。
4. 將炒好的材料至於鋼盆中加入臺灣藜糯米飯拌勻以荷葉包成圓柱狀。
5. 將包好的荷葉飯放入蒸籠中蒸 10 分鐘即可食用。

## 營養標示

100 g

總熱量	221.91 Kcal	維生素 B12	0.58 µg
碳水化合物	27.14 g	維生素 C	0.45 mg
蛋白質	10.88 g	鈉	561.06 mg
脂肪	7.36 g	鉀	422.12 mg
膳食纖維	1.24 g	鈣	135.68 mg
維生素 A	5.62 IU	鎂	49.94 mg
維生素 E	1.59 mg	磷	87.39 mg
維生素 B1	0.04 mg	鐵	1.31 mg
維生素 B2	0.03 mg	鋅	0.55 mg
維生素 B6	0.06 mg		

## 食譜小知識

色澤鮮豔的臺灣藜，有穀類紅寶石之稱，是近年來熱門的養生食材，它的口感軟嫩易於消化吸收，在糯米中添加臺灣藜可調和荷葉飯整體的 Q 彈及黏度，並降低糯米不易消化吸收的情形，紅藜含有豐富的纖維質，每 100 克臺灣藜含有 10-15 克膳食纖維，是一般白米飯 15-20 倍。攝取足夠的膳食纖維，不僅可以增加飽足感，降低醣類的消化吸收率，延緩餐後血糖上升，具有穩定血糖作用，還有助於腸道內的益生菌生長，以維持良好腸道菌相，促進腸道健康。在料理中添加臺灣藜，入口後淡淡的穀香在口中綻放，吸睛的紅色點綴在荷葉飯中豐富視覺上的味蕾。



# 菱角珍珠丸



## 在地機能性食材

菱角、南薑、香菇、臺灣藜



## 食用份量

4 人份 (200 元)

### 材料

• 糯米	50 g
• 豬絞肉	150 g
• 菱角	100 g
• 南薑	5 g
• 青蔥	10 g
• 蒜頭	5 g
• 香菇	5 g
• 臺灣藜	10 g
• 芹菜	5 g

### 調味料

• 白胡椒	0.5 g
• 糖	3 g
• 鹽	1 g
• 醬油	5 ml
• 紹興酒	5 ml
• 白芝麻油	5 ml

## 作法：

1. 糯米用開水浸泡 3 小時，瀝乾並加入臺灣藜備用。
2. 香菇泡水瀝乾備用，菱角去皮切半。
3. 南薑、蒜頭、青蔥、香菇、芹菜切末。
4. 將豬絞肉放入食物調理機中，攪拌 20 秒，打到表面毛毛的出現黏性。
5. 接著加入薑末、蒜末、香菇末、蔥末。
6. 再加入紹興酒、醬油、白胡椒、鹽，攪拌捏勻。
7. 取一小球大約 15-20 克左右的份量，捏成球狀，中間塞入菱角，再捏成圓球，然後沾粘糯米，即可放入蒸籠內。

## 營養標示

100 g

總熱量	80.60 Kcal	維生素 B12	0.09 µg
碳水化合物	13.90 g	維生素 C	16.93 mg
蛋白質	3.14 g	鈉	124.54 mg
脂肪	1.68 g	鉀	271.66 mg
膳食纖維	2.36 g	鈣	25.57 mg
維生素 A	987.37 IU	鎂	17.80 mg
維生素 E	0.51 mg	磷	64.14 mg
維生素 B1	0.08 mg	鐵	0.76 mg
維生素 B2	0.16 mg	鋅	64.14 mg
維生素 B6	0.14 mg		

## 食譜小知識

菱角為秋天的健康美食，富含澱粉屬六大類食物中的全穀雜糧類，還有豐富的醣類、蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素及礦物質等，營養密度高於白飯，其豐富的葡萄糖、消化酶等，不僅可提供營養，又有助於消化、吸收。利用南薑、蒜頭、青蔥等辛香料去除肉腥味、提升香氣，運用香菇的香氣及芹菜脆甜口感，化解肉類的油膩感，南薑含有薑黃素，研究顯示具有抗癌作用，蔥蒜含有天然有機硫化物，形成獨特的香氣和風味，也具有抗氧化、抗癌作用。豬肉包裹著菱角，外層沾滿紅白交錯的臺灣藜與糯米，活潑的視覺效果，香氣逼人及層次豐富的口感，觸動味蕾提升食慾。

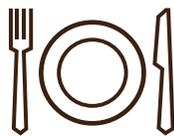


# 臺灣藜油飯



在地機能性食材

臺灣藜、香菇



食用份量

4 人份 (200 元)

## 材料

• 長糯米	300 g
• 臺灣藜	25 g
• 梅花肉	150 g
• 豬油	40 g
• 蝦米	8 g
• 乾香菇	8 g
• 魷魚	15 g
• 青蔥	20 g
• 蒜頭	20 g
• 紅蔥頭	15 g

## 調味料

• 白胡椒	0.5 g
• 米酒	5 ml
• 冰糖	5 g
• 水	60 ml
• 醬油	10 ml



## 作法：

1. 長糯米洗淨，浸泡 3 小時瀝乾，臺灣藜泡水 30 分鐘，瀝乾備用。
2. 香菇、魷魚、蝦米泡水後，瀝乾備用。
3. 香菇切絲，紅蔥頭切片，青蔥、蒜頭切末，梅花肉切塊備用。
4. 蒸巾沖洗淨，擰乾平鋪於蒸盤。
5. 滾水川燙長糯米，撈起平鋪於蒸巾上，蓋上蒸巾。
6. 長糯米與泡水的臺灣藜一起蒸 15-20 分鐘。
7. 熱鍋放豬油，加入香菇、蝦米、蒜末、紅蔥頭、蔥末、魷魚和豬肉拌炒。
8. 再加米酒、醬油、水、冰糖、黑胡椒和白胡椒，拌炒燒開備用。
9. 將蒸好的糯米及臺灣藜拌入燒開的配料，加入油蔥酥，充分拌勻即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	206.76 Kcal	維生素 B12	0.19 µg
碳水化合物	27.10 g	維生素 C	0.72 mg
蛋白質	5.62 g	鈉	106.80 mg
脂肪	8.13 g	鉀	137.13 mg
膳食纖維	0.77 g	鈣	15.40 mg
維生素 A	28.05 IU	鎂	22.36 mg
維生素 E	0.43 mg	磷	76.55 mg
維生素 B1	0.13 mg	鐵	0.48 mg
維生素 B2	0.06 mg	鋅	0.86 mg
維生素 B6	0.10 mg		

## 食譜小知識

臺灣藜口感軟嫩，適合各年齡層的人食用，傳統以白糯米為主角的油飯，加進了高營養價值的健康食材 - 臺灣藜，中和了長糯米 Q 彈具黏性的口感，伴隨豬油夾雜著滿滿的香菇、蝦米、蒜末、紅蔥頭、蔥末、魷魚的鹹香氣味，直搗味蕾。臺灣藜是少數含有完整必需胺基酸的植物食品，不僅含有非常豐富的鉀，人體攝取足夠的鉀有助於排除體內多餘的鈉，減少水分滯留，其所含膳食纖維也很豐富，加入油飯中可提升菜餚的纖維含量，此道菜很適合經常外食的族群，有助於調整鈉攝取過多及纖維質攝取不足的情形。



# 黃金野菇紅藜雞肉炊飯



## 在地機能性食材

臺灣藜、香菇、鴻喜菇、雪白菇



## 食用份量

2 人份

### 材料

- 米 80 g
- 蔥 3 g
- 南瓜 120 g
- 臺灣藜 5 g
- 柴魚片 3 g
- 雞胸肉 70 g
- 鮮香菇 10 g
- 鴻喜菇 10 g
- 雪白菇 10 g

### 調味料

- 鰹魚粉 2 g
- 醬油 13 ml
- 味醂 10 ml



## 作法：

1. 將南瓜洗淨切小塊備用。
2. 將雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇洗淨後備用(香菇切片、雪白菇、鴻喜菇剝成小段)。
3. 雞胸肉切成小塊備用。
4. 蔥切成蔥花備用。
5. 將米、臺灣藜洗淨後放入電鍋內鍋，內鍋加入 2 杯水(米杯)，外鍋 2 杯水，依序放入醬油、味琳、鰹魚粉攪拌一下，再加入雞胸肉、南瓜、雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇。
6. 蓋上鍋蓋煮至飯熟。
7. 完成後撒上蔥花及柴魚片即可。

## 營養標示

100 g

總熱量	58 Kcal	維生素 B12	0.1 µg
碳水化合物	8.9 g	維生素 C	1.1 mg
蛋白質	2.7 g	鈉	105.7 mg
脂肪	1.2 g	鉀	100.4 mg
膳食纖維	0.4 g	鈣	3.3 mg
維生素 A	624.5 IU	鎂	7.4 mg
維生素 E	0.1 mg	磷	31.1 mg
維生素 B1	- mg	鐵	0.2 mg
維生素 B2	- mg	鋅	0.3 mg
維生素 B6	0.1 mg		

## 食譜小知識

高纖低熱量的雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇皆富含多醣體，具有免疫調節能力，菇類中大量的水溶性膳食纖維，不僅可以調節血糖、血脂、血膽固醇，還可以促進排便，幫助腸道內毒素排出，維持良好腸道菌相，促進腸道健康。高營養價值的臺灣藜，含有豐富的蛋白質，每 100 公克是白米飯的 2.4 倍；膳食纖維是燕麥的 3 倍、地瓜的 6 倍；鐵質是白米的 28 倍、地瓜的 11 倍；鈣質是白米的 50 倍、燕麥的 6.5 倍。橘黃色的南瓜屬高纖澱粉食材，含有豐富的維生素 A 和 β-胡蘿蔔素，具有抗氧化作用，有助於視力保健、保護心血管。添加臺灣藜豐富了炊飯的營養價值，利用炊煮方式使白飯吸附南瓜、菇類、雞肉的湯汁，黃、紅、白交錯的色彩更增添視覺刺激，是一年四季皆宜的美味佳餚。



# 胡麻油黑耳松阪肉



在地機能性食材

胡麻、山藥、黑木耳



食用份量

5 人份

## 材料

- 薑 60 g
- 山藥 120 g
- 枸杞 20 g
- 黑木耳 80 g
- 松阪肉 300 g

## 調味料

- 米酒 40 ml
- 鹽 5 g
- 胡麻油 50 ml
- 沙拉油 40 ml
- 太白粉 40 g

## 作法：

1. 松阪肉洗淨切適當大小片狀，取少許太白粉及米酒醃泡後備用。
2. 將材料分別洗淨，薑切片、黑木耳切適當大小片狀、山藥去皮切成：寬1公分、高1公分、長4公分的條狀，全部川燙後備用。
3. 起鍋加水煮至沸騰，放入醃泡好的松阪肉泡熟，撈起瀝乾備用。
4. 起鍋加少許胡麻油於鍋中以中小火煸香薑片，至薑片完全乾燥並略微捲起呈金黃色即可。
5. 將川燙後的松阪肉入鍋中，與胡麻油煎香的薑片同炒1分鐘起鍋。
6. 原鍋注入高湯，將其餘材料放入鍋中煮開後調味。起鍋前加入松阪肉及薑片略煮，最後加入枸杞。

## 營養標示

100 g

總熱量	152.71 Kcal	維生素 B12	0.42 µg
碳水化合物	9.54 g	維生素 C	1.17 mg
蛋白質	6.19 g	鈉	186.81 mg
脂肪	8.31 g	鉀	383.64 mg
膳食纖維	1.91 g	鈣	9.14 mg
維生素 A	3.01 IU	鎂	14.61 mg
維生素 E	0.66 mg	磷	100.82 mg
維生素 B1	0.17 mg	鐵	0.77 mg
維生素 B2	0.15 mg	鋅	1.26 mg
維生素 B6	0.22 mg		

## 食譜小知識

山藥的營養成分除了含有三大營養素外，還有維生素、礦物質、膽鹼、醣蛋白、尿囊素、多種酵素、膳食纖維...等。屬於六大類食物中的全穀雜糧類，含有大量的澱粉及抗性澱粉，因抗性澱粉不易被腸胃道酵素分解，故可降低體內胰島素需求，穩定血糖。山藥和木耳皆含有豐富水溶性膳食纖維，有助於延緩餐後血糖上升，穩定血糖，還可促進腸道內益生菌生長，維持良好菌叢，促進腸道健康。

胡麻油富含不飽和脂肪酸中的亞麻油酸，是人體不可缺少的脂肪酸，有防止血管硬化的功能，胡麻籽含有豐富的木酚素，具有抗氧化、抗癌作用。胡麻油濃郁香氣搭配松阪肉及山藥、黑木耳一起烹調，不僅營養豐富，還有助於穩定血糖，促進腸道健康，保護心血管，延緩老化...等功能，是一道健康又美味的料理。



## 銀耳蓮子菱角雞湯



在地機能性食材  
白木耳、蓮子、菱角



食用份量  
4 人份 (150 元)

### 材料

- 蓮子 20 g
- 雞腿肉 50 g
- 枸杞 3 g
- 薑 3 g
- 蛤蠣 20 g
- 白木耳 200 g
- 菱角 20 g

### 調味料

- 鹽 0.5 g
- 米酒 10 ml
- 水 1200 ml



## 作法：

1. 白木耳洗淨，剝小塊，瀝乾備用。
2. 將蓮子、菱角、雞腿肉、薑洗淨備用。
3. 蛤蠣吐沙，洗淨備用。
4. 薑去皮切小片，雞肉切塊備用。
5. 滾水川燙白木耳、菱角、蓮子，撈起備用。
6. 接著川燙雞肉，加入米酒去腥。
7. 滾一鍋水，先下薑片、枸杞，接著下川燙好的食材。
8. 煮 40 分鐘，最後下蛤蠣，轉小火並加入鹽調味，再煮 5 分鐘即可上桌。

## 營養標示

100 g

總熱量	13.32 Kcal	維生素 B12	0.68 µg
碳水化合物	1.33 g	維生素 C	0.47 mg
蛋白質	0.88 g	鈉	25.01 mg
脂肪	0.42 g	鉀	37.72 mg
膳食纖維	0.84 g	鈣	5.05 mg
維生素 A	18.85 IU	鎂	4.11 mg
維生素 E	0.10 mg	磷	15.37 mg
維生素 B1	0.01 mg	鐵	0.30 mg
維生素 B2	0.03 mg	鋅	0.14 mg
維生素 B6	0.02 mg		

## 食譜小知識

雞腿肉富含油脂，煮湯時可將食材中的脂溶性維生素溶出，以利人體吸收利用，湯中添加蓮子、菱角一起熬煮，增添清香風味及營養素，兩者皆富含澱粉質屬全穀雜糧類，再加入高纖維低熱量的白木耳，它含有豐富的膳食纖維，有助於調整腸道菌相提升腸道健康、減少食入的膽固醇及糖分被腸道吸收，降低血液中的膽固醇、穩定血糖。蛤蠣含有牛磺酸，對於調降血脂有益，加入雞湯中一起熬煮，可提升湯頭鮮味，取代味精。整道菜饌巧妙的搭配了全穀雜糧類、肉類、蔬菜類、油脂類...等，暨均衡又美味。



# 龍眼花什錦水果凍氣泡飲



在地機能性食材  
龍眼花、芭樂、芒果



食用份量  
4 人份

## 材料

- 龍眼花 20 g
- 芭樂 50 g
- 芒果 50 g
- 奇異果 50 g
- 果凍粉 10 g
- 氣泡水 100 ml

## 調味料

- 糖 20 g
- 水 300 ml



## 作法：

1. 芭樂切小丁，奇異果、芒果去皮切小丁。
2. 煮一鍋滾水，加入龍眼花煮 5 分鐘，瀝出花茶水。
3. 先將糖和果凍粉混合均勻後，加入花茶水中，攪拌均勻，再過濾一次雜質。
4. 將切好的水果丁放入方型製冰盒內，加入花茶水，冷藏兩小時。
5. 將水果花茶凍放入玻璃杯中，倒入氣泡水，點綴薄荷葉、檸檬片即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	14.49 Kcal	維生素 B12	- μg
碳水化合物	8.48 g	維生素 C	5.23 mg
蛋白質	0.19 g	鈉	0.72 mg
脂肪	0.02 g	鉀	16.15 mg
膳食纖維	0.63 g	鈣	2.58 mg
維生素 A	64.13 IU	鎂	1.17 mg
維生素 E	0.09 mg	磷	1.7 mg
維生素 B1	0.00 mg	鐵	0.12 mg
維生素 B2	0.00 mg	鋅	0.37 mg
維生素 B6	0.01 mg		

## 食譜小知識

龍眼花經過浸泡後會釋放原花青素與兒茶素，具有良好的抗氧化活性，可抗發炎與對抗自由基，且經研究證實龍眼花水萃物，可改善高血壓、高胰島素血症、胰島素阻抗和降低體內氧化壓力等保健功能。水果皆含有豐富的維生素及礦物質，其中芭樂、奇異果富含維生素 C，芒果富含維生素 A，皆具有抗氧化作用，能保護體內細胞避免受到自由基的傷害；將龍眼花茶水作為果凍基底，飄散著淡雅花香與蜜香，具有紓壓、舒緩情緒的作用，加入芭樂、芒果、奇異果等水果小丁做成果凍，搭配氣泡水以襯托出果凍的水果酸甜滋味與花果香氣，清涼爽口、酸甜清香、營養紓壓，是一道非常適合夏天飲用的飲品。



## 桂圆穀物養生粥



### 在地機能性食材

龍眼、臺灣藜、薏苡仁、紅豆、  
蓮子、紅棗



### 食用份量

5 人份

### 材料

- 糙米 50 g
- 薏苡仁 50 g
- 臺灣藜 25 g
- 紅豆 25 g
- 紫米 25 g
- 蓮子 50 g
- 紅棗 50 g
- 龍眼乾 120 g

### 調味料

- 水 2000 ml
- 紅糖 200 g

## 作法：

1. 材料 1~5 分別用清水洗淨後，泡水約 4 小時備用。
2. 起鍋將飲用水加熱放入龍眼乾，紅豆，紫米，臺灣藜，糙薏仁，糙米煮熟約 30 分鐘，至有穀粒微開花狀，湯汁稠度增加後，加入紅糖調味備用。
3. 蓮子與紅棗分別洗淨，置於鍋中加水蒸到蓮子軟化可食，紅棗香氣溢出並軟爛。
4. 將步驟 2 與步驟 3 混合調味至適當甜度即可。

## 營養標示

100 g

總熱量	41.80 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	8.94 g	維生素 C	0.12 mg
蛋白質	1.14 g	鈉	0.36 mg
脂肪	0.29 g	鉀	83.50 mg
膳食纖維	0.58 g	鈣	4.24 mg
維生素 A	0.06 IU	鎂	13.28 mg
維生素 E	0.05 mg	磷	30.52 mg
維生素 B1	0.03 mg	鐵	0.30 mg
維生素 B2	0.02 mg	鋅	0.24 mg
維生素 B6	0.03 mg		

## 食譜小知識

紅豆、糙米、糙薏仁、紫米、蓮子及臺灣藜皆為六大類食物中的全穀雜糧類，擁有較高的澱粉質，加入屬於水果類的紅棗及龍眼乾，紅棗的天然維生素含量很高，而具有獨特香氣的龍眼乾含有菸鹼酸，可促進血液循環、緩解疲勞、安定神經，將這些食材一起燉熬成粥，柔軟細緻的口感，融合紅棗的酸甜滋味與龍眼乾濃郁香氣，是一道滋補安神的養生粥，不僅營養豐富，且易於消化吸收，還能幫助安定神經，有助於提升睡眠，非常適合年長者食用。



## 紅豆蓮子糙米露



在地機能性食材  
紅豆、蓮子



食用份量  
5 人份

### 材料

- 紅豆 (熟重 250 g) 100 g
- 蓮子 (熟重 125 g) 50 g
- 糙米粉 250 g
- 糙米米香 20 g

### 調味料

- 水 1000 ml
- 白砂糖 150 g

## 作法：

1. 紅豆洗淨後浸泡 4 小時後，入蒸籠蒸熟備用。
2. 蓮子洗淨後浸泡 2 小時後去心，入蒸籠蒸熟備用。
3. 起鍋加入水以糖調味後酌量加入糙米粉，以糙米粉勾芡調整糖水的濃稠度，至適當濃度並有濃郁糙米香氣即可。
4. 將紅豆及蓮子加入糙米甜湯中後放入食用的容器中。
5. 食用前上方可撒些糙米米香，以增加口感及視覺效果。

## 營養標示

100 g

總熱量	114.42 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	24.30 g	維生素 C	0.07 mg
蛋白質	3.35 g	鈉	9.64 mg
脂肪	0.51 g	鉀	129.17 mg
膳食纖維	1.84 g	鈣	10.48 mg
維生素 A	- IU	鎂	32.41 mg
維生素 E	0.16 mg	磷	70.10 mg
維生素 B1	0.03 mg	鐵	0.60 mg
維生素 B2	0.03 mg	鋅	0.49 mg
維生素 B6	0.06 mg		

## 食譜小知識

糙米、紅豆、蓮子都屬於六大類食物當中的全穀雜糧類，擁有比白米還豐富的膳食纖維、鉀、鐵、磷...等營養素，人體每天攝取足夠的膳食纖維，可增加飽足感，有利於體重控制，還能促進腸道蠕動，幫助毒素排出，降低便秘、大腸癌發生率，且能維持腸道良好菌相，促進腸道健康。鉀離子可幫助調節細胞滲透壓恆定，使體內多餘的鈉排出，減少水分滯留在體內，也可調節神經傳導，以維持適當的骨骼肌、心肌、平滑肌的功能。磷是細胞核蛋白和許多酵素的主要成分，能促進體內營養素代謝及維持酸鹼恆定。紅豆綿密帶沙狀的口感，搭配清香的蓮子及糙米香，入口香氣繚繞不甜膩。



# 東部（花東）

香干洛神拌魔芋

天堂果野菇蔬食捲

洛神葵花壽司

木鱉果時蔬燉飯

洛神櫻桃鴨

蝦仁月見雨來菇

天堂上湯娃娃菜

洛神山藥地瓜葉

天堂果燉雞湯

枸杞木鱉果燉雞

檸檬洛神汁紅豆紫米糕

百香果蜂蜜木鱉果氣泡飲



## 香干洛神拌魔芋



在地機能性食材  
洛神葵、黑木耳、臺灣藜



食用份量  
4 人份

### 材料

- 枸杞 20 g
- 香菜 10 g
- 黑木耳 60 g
- 海帶卷 60 g
- 黃豆干 150 g
- 蒟蒻絲 100 g
- 臺灣藜 20 g

### 調味料

- 醬油 50 ml
- 烏醋 5 ml
- 芝麻油 5 ml
- 洛神醬 30 ml
- 鹽 5 g
- 白胡椒粉 1 g



## 作法：

1. 先將蒟蒻絲、臺灣藜、枸杞洗淨，泡食用水備用。
2. 黃豆干、黑木耳、海帶卷以清水洗淨，切絲備用。
3. 香菜洗淨瀝乾，切小段。
4. 煮一鍋生水，加入醬油、鹽。
5. 水滾後川燙黃豆干、黑木耳絲、海帶絲、蒟蒻絲，待熟透撈起放涼後冰鎮。
6. 臺灣藜烤 3 分鐘。
7. 將芝麻油、烏醋、白胡椒粉與洛神醬均勻混合攪拌作為調味醬汁。
8. 將放涼的食材拌勻擺盤，並淋上調味醬汁，撒上烤過的臺灣藜。
9. 最後裝飾上香菜與枸杞即可食用。

## 營養標示

100 g

總熱量	87.8 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	6.9 g	維生素 C	1.7 mg
蛋白質	6.8 g	鈉	940.7 mg
脂肪	2.7 g	鉀	119.3 mg
膳食纖維	2.7 g	鈣	220 mg
維生素 A	271.8 IU	鎂	32.9 mg
維生素 E	3.5 mg	磷	100.7 mg
維生素 B1	0.1 mg	鐵	2 mg
維生素 B2	- mg	鋅	0.7 mg
維生素 B6	- mg		

## 食譜小知識

這道涼拌菜，融入台灣紅藜、枸杞、芝麻、洛神葵為美味健康加分滿滿。枸杞與洛神葵含有植化素胡蘿蔔素、類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，可幫助人體抵抗氧化壓力、也有護眼的保健功效。台灣紅藜具有豐富的膳食纖維，與蒟蒻、黑木耳、海帶卷一同烹調，提供了許多膳食纖維，膳食纖維可預防大腸憩室症、維持腸道菌相進一步預防大腸癌的發生，高量的纖維也適合血糖不穩、需要控制血脂或體重的族群食用。



奶油

蘿蔓尼生菜

雞蛋

美白菇

香菇

鴻喜菇

鮑魚菇

韭菜

木鱉果

蒜片

# 天堂果野菇蔬食捲

主餐



## 在地機能性食材

木鱉果、香菇、鴻喜菇、美白菇、鮑魚菇



## 食用份量

5 人份

### 材料

• 木鱉果果肉	200 g
• 木鱉果種子( 包覆假種皮 )	100 g
• 香菇	100 g
• 鴻喜菇	100 g
• 美白菇	100 g
• 鮑魚菇	100 g
• 蘿蔓尼生菜	150 g
• 蒜片	10 g
• 韭菜	50 g
• 牛奶	30 g
• 雞蛋	50 g
• 奶油	10 g

### 調味料

• 糖	20 g
• 鹽	3 g
• 橄欖油	15 ml
• 黑胡椒粗粉	1 g

### 作法：

1. 木鱉果取果肉切丁，種子加入開水以篩子和碗盆將紅色的假種皮洗到水裡成湯汁。
2. 香菇、鴻喜菇、美白菇、鮑魚菇切片狀，韭菜切碎，以蒜片爆香，炒熟後加入木鱉果肉以鹽、黑胡椒粗粉及料理酒調味備用。
3. 製作餅皮麵糊：取木鱉果假種皮湯汁 80ml，加入牛奶、雞蛋及麵粉、奶油 10g 攪拌均勻，並以鹽、糖調味備用。
4. 取一平底鍋倒入麵糊均散於鍋面煎至上色，包入生菜及炒熟後的配料即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	80.60 Kcal	維生素 B12	0.09 µg
碳水化合物	13.90 g	維生素 C	16.93 mg
蛋白質	3.14 g	鈉	124.54 mg
脂肪	1.68 g	鉀	271.66 mg
膳食纖維	2.36 g	鈣	25.57 mg
維生素 A	987.37 IU	鎂	17.80 mg
維生素 E	0.51 mg	磷	64.14 mg
維生素 B1	0.08 mg	鐵	0.76 mg
維生素 B2	0.16 mg	鋅	64.14 mg
維生素 B6	0.14 mg		



### 食譜小知識

木鱉果屬葫蘆科苦瓜屬，在營養學六大類食物分類中屬於蔬菜類，富含維生素、礦物質及膳食纖維。搭配菇類食用還有豐富的β-葡聚醣，對於維持腸道正常蠕動，與維持正常排便頻率皆有正面的幫助的。且木鱉果假種皮含有高量的茄紅素與β-胡蘿蔔素等，可幫助身體抵抗氧化壓力；維生素A又可維護細胞黏膜完整性，對腸胃道保健來說，實為一道高纖抗氧化的美味料理。

本道料理須注意，洗脫紅色假種皮的木鱉果種子不入菜。





洛神葵花

洛神花果醋

小黃瓜

海苔片

豆皮

雞蛋

壽司米

# 洛神葵花壽司

主餐



在地機能性食材

洛神葵



食用份量

12 人份

## 材料

• 洛神葵花	100 g
• 洛神花果醋	100 ml
• 壽司米	250 g
• 小黃瓜	40 g
• 雞蛋	180 g
• 海苔粉	3 g
• 海苔片	3 片

## 調味料

• 味霖	30 ml
• 糖	30 g
• 鹽	3 g

## 作法：

1. 製作洛神花壽司醋：將洛神花醋與味霖、糖拌均勻備用。
2. 製作壽司飯：壽司米煮熟，趁熱倒入洛神花壽司醋拌均勻放涼備用。
3. 製作玉子燒：雞蛋液調味，分三次包捲煎至 5 公分厚度切條備用。
4. 小黃瓜洗淨切條以鹽醃製備用。
5. 取一保鮮膜及海苔片墊底，先平鋪上一層壽司飯，再將上述所有材料包捲成圓柱形，去掉保鮮膜沾裹上海苔粉，切厚片即完成。

## 額外作法：

取一壽司豆皮，將醋飯用手塞入豆皮中製成豆皮壽司。



### 營養標示

100 g

總熱量	156.07 Kcal	維生素 B12	1.38 µg
碳水化合物	34.08 g	維生素 C	2.10 mg
蛋白質	4.9 g	鈉	183.75 mg
脂肪	2.01 g	鉀	83.23 mg
膳食纖維	0.65 g	鈣	13.27 mg
維生素 A	491.38 IU	鎂	11.56 mg
維生素 E	0.39 mg	磷	66.4 mg
維生素 B1	0.76 mg	鐵	24.93 mg
維生素 B2	0.15 mg	鋅	0.76 mg
維生素 B6	0.06 mg		



### 食譜小知識

洛神含有豐富的鐵質和維生素 B1，鐵質是中樞神經細胞合成與傳遞的重要元素，人體製造血球、合成肌肉或蛋白質時也都需要鐵質的幫忙才有辦法合成；而維生素 B1 的功能是將食物中的碳水化合物轉化為葡萄糖，供大腦細胞和神經系統使用，還能促進血液循環，輔助胃酸的製造、血液的形成及代謝。洛神和小黃瓜都含有維生素 C，可促進鈣質、鐵質被人體吸收，壽司中加入洛神，不僅增加酸甜風味，還帶有濃郁花果香氣，食用起來清香爽口，是一道非常適合夏天的開胃佳餚。





洋菇

柳松菇

玉米筍

台梗九號米

青椒

大蒜

九層塔

木鱉果

素雞

洋蔥

# 木鱉果時蔬燉飯

主餐



在地機能性食材

木鱉果



食用份量

5 人份

## 材料

• 木鱉果	100 g
• 洋菇	100 g
• 柳松菇	100 g
• 玉米筍	100 g
• 青椒	100 g
• 洋蔥	100 g
• 大蒜	20 g
• 素雞	150 g
• 百里香	1 g
• 九層塔	10 g
• 台梗九號米	250 g

## 調味料

• 橄欖油	15 ml
• 白胡椒	2 g
• 鹽	5 g

## 作法：

1. 木鱉果取果肉切丁片狀，種子加入開水以篩子和碗盆將紅色的假種皮洗到水裡成湯汁約 600ml。米洗淨後再泡入紅色湯汁備用。
2. 將洋菇、青椒、洋蔥、素雞、大蒜切片，柳松菇及玉米筍切段。
3. 取一醬汁鍋爆香蒜片及洋蔥，加入切好的配料及百里香炒均勻後先取出備用。
4. 原鍋加入浸泡的白米分三次放入鍋內，再倒入其餘木鱉果假種皮湯汁，炒至收汁略濃稠後倒入炒好的配料並調味即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	114.81 Kcal	維生素 B12	0.03 µg
碳水化合物	20.38 g	維生素 C	13.95 mg
蛋白質	2.96 g	鈉	196.82 mg
脂肪	3.42 g	鉀	141.68 mg
膳食纖維	1.37 g	鈣	26.83 mg
維生素 A	330.57 IU	鎂	14.88 mg
維生素 E	1.03 mg	磷	55.03 mg
維生素 B1	0.06 mg	鐵	0.64 mg
維生素 B2	0.11 mg	鋅	0.58 mg
維生素 B6	0.11 mg		



### 食譜小知識

這是一道適合全家大小的家常料理，以米飯為基礎熱量來源，搭配足量且多樣的季節蔬菜，可以達到一餐所需的熱量及纖維素來源。木鱉果中的茄紅素與  $\beta$ -胡蘿蔔素含量很高，其中  $\beta$ -胡蘿蔔素是天然的抗氧化物，可以在肝臟轉換為維生素 A，是維生素 A 的前趨物，但卻沒有維生素 A 有過量攝取的問題。在烹調中適當的使用橄欖油，可以幫助  $\beta$ -胡蘿蔔素的釋出，增加身體吸收利用，達到抗氧化及維持黏膜完整性。這道料理除了使用木鱉果機能食材外，以素雞為主要蛋白質來源，與米飯一同烹調，可以提供完整胺基酸，供身體所必需。本道料理須注意，洗脫紅色假種皮的木鱉果種子不入菜。



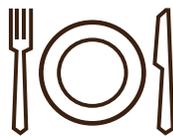


# 洛神櫻桃鴨



在地機能性食材

洛神葵、黑木耳



食用份量

4 人份

## 材料

- 醃製洛神 20 g
- 半顆蛋 25 g
- 鴨肉 120 g
- 青蔥 50 g
- 蒜頭 30 g
- 黑木耳 40 g
- 太白粉 5 g

## 調味料

- 鹽 0.5 g
- 米酒 8 ml
- 水 20 ml
- 香油 3 ml



## 作法：

1. 將青蔥、木耳、醃製洛神洗淨瀝乾備用。
2. 鴨肉沖洗掉血水，備用。
3. 青蔥切斜段，蒜頭切末，木耳切小塊。
4. 鴨肉切薄片，放入少許鹽、米酒、半顆蛋，抓醃，再加少許太白粉、香油。
5. 起油鍋，爆香蔥段、蒜末，加入木耳、米酒，再加水煨煮。
6. 另起油鍋，加入鴨肉片，炒熟至香味出來，撈起加入爆香鍋中。
7. 最後加入洛神一起翻炒收汁，即可上桌。

## 營養標示

100 g

總熱量	163.74 Kcal	維生素 B12	0.65 µg
碳水化合物	10.55 g	維生素 C	4.00 mg
蛋白質	8.34 g	鈉	113.73 mg
脂肪	9.91 g	鉀	251.36 mg
膳食纖維	1.65 g	鈣	28.71 mg
維生素 A	138.67 IU	鎂	17.44 mg
維生素 E	0.84 mg	磷	103.52 mg
維生素 B1	0.12 mg	鐵	1.79 mg
維生素 B2	0.16 mg	鋅	1.32 mg
維生素 B6	0.25 mg		

## 食譜小知識

洛神含有非常豐富的β-胡蘿蔔素與維生素A，胡蘿蔔素經過人體的消化吸收大約有一半會轉化成維生素A，它可以維持眼睛和皮膚的健康，改善夜盲症、皮膚粗糙的情形，由於β-胡蘿蔔素與維生素A是脂溶性的，與鴨肉一同烹調時會和鴨肉中的天然油脂結合，易於人體吸收利用；洛神還含有多種有機酸，做成醃漬洛神，嚐起來酸酸甜甜的，將洛神入菜，它的酸甜味道可將肉質軟化，並帶出肉的鮮甜風味，還能緩解肉類的油膩感，再搭配口感爽脆滑溜的木耳，呈現鹹中帶甜的風味與滑順口感。



# 蝦仁月見雨來菇



在地機能性食材  
雨來菇、山藥



食用份量  
4 人份

## 材料

- 蝦子 80 g
- 雨來菇 50 g
- 蒜頭 30 g
- 蔥 10 g
- 蛋 50 g
- 山藥 80 g
- 蘭花蚌 20 g

## 調味料

- 鹽 1 g
- 太白粉 1 g
- 米酒 3 ml
- 水 50 ml
- 油 10 ml
- 糖 0.5 ml
- 香油 3 ml



## 作法：

1. 青蔥洗淨去頭尾，蛋洗淨，雨來菇洗淨瀝乾，山藥洗淨去皮。
2. 蝦子退冰後，洗淨去殼，蘭花蚌洗淨。
3. 青蔥切段，山藥切粗條，雞蛋拌開，蝦子開背，去腸泥。
4. 滾一鍋熱水，川燙山藥、雨來菇，撈起備用。
5. 接著川燙蝦仁、蘭花蚌至半熟。
6. 起油鍋，爆香蒜末、蔥段。
7. 接著倒入米酒、水，再加入糖、鹽，翻炒等滾後下材料煨煮。
8. 再放入太白粉勾薄芡，加入香油。

## 營養標示

100 g

總熱量	104.29 Kcal	維生素 B12	1.18 µg
碳水化合物	13.18 g	維生素 C	2.43 mg
蛋白質	7.81 g	鈉	211.58 mg
脂肪	4.78 g	鉀	250.27 mg
膳食纖維	1.03 g	鈣	193.11 mg
維生素 A	97.70 IU	鎂	31.48 mg
維生素 E	3.21 mg	磷	103.19 mg
維生素 B1	0.07 mg	鐵	4.96 mg
維生素 B2	0.10 mg	鋅	0.78 mg
維生素 B6	0.16 mg		

## 食譜小知識

山藥營養價值很高且含有一些具有保健功效的物質，例如薯蕷皂甘素，是一種類固醇類、賀爾蒙化學結構的皂素生物鹼，可合成一些固醇類賀爾蒙，有助於緩解中年後或更年期賀爾蒙下降的一些生理、心理、精神的不適。搭配富含優質蛋白質、多種礦物質及微量元素的蝦、蘭花蚌等海鮮，其中所含的鋅也有助於性賀爾蒙合成。雨來菇是一種藍綠藻，具低熱量、高纖維且富含植物性蛋白質、多種維生素和人體必需的胺基酸等營養素，是素食者不錯的蛋白質與維生素 B12 補給。口感鬆軟的山藥配上 Q 彈鮮美的蝦、蚌及軟脆的雨來菇，運用山藥含大量澱粉及黏滑特性，形成天然芡汁，讓蛋液可均勻分布於菜餚中，增加菜餚營養與色澤，並提升整體滑順細膩口感與風味。

娃娃菜

豆腐乳

紅蘿蔔

木鱉果

香菇

# 天堂上湯娃娃菜

配菜



在地機能性食材

木鱉果、香菇



食用份量

6 人份

## 材料

• 娃娃菜	600 g
• 香菇	5 g
• 紅蘿蔔	60 g
• 薑片	5 g
• 芹菜碎	20 g
• 木鱉果	100 g
• 豆腐乳	30 g
• 蔬菜高湯	500 ml

## 調味料

• 大豆油	60 ml
• 玉米粉	10 g
• 鹽	3 g

## 作法：

1. 將娃娃菜、香菇、紅蘿蔔、薑片以蔬菜高湯煮軟。
2. 製作素食蟹黃：以湯匙刮下木鱉果泥加入豆腐乳及玉米粉拌均勻，並以低油溫將其炸熟成素蟹黃狀。
3. 將製作完成的蟹黃醬汁淋於煮軟的食菜成品上並撒上芹菜碎即可。



### 營養標示

100 g

總熱量	54.36 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	2.80 g	維生素 C	13.38 mg
蛋白質	0.98 g	鈉	320.44 mg
脂肪	4.57 g	鉀	122.80 mg
膳食纖維	0.90 g	鈣	30.84 mg
維生素 A	574.76 IU	鎂	9.21 mg
維生素 E	3.72 mg	磷	25.55 mg
維生素 B1	0.02 mg	鐵	0.57 mg
維生素 B2	0.02 mg	鋅	0.22 mg
維生素 B6	0.07 mg		



### 食譜小知識

香菇含有多醣體、麥角固醇及其他維生素礦物質等，其中麥角固醇經過太陽日曬後可轉變為維生素D，對於人體的骨骼、牙齒及肌肉生合都有很大的助益。足量的維生素D可以預防老年人骨骼酥鬆與肌少症的發生，搭配烹調中適當的油脂，更可以提升維生素D的吸收利用率。除此之外木鱉果的高量天然抗氧化劑β-胡蘿蔔素也適合老年人多食用，平衡身體的氧化壓力，與高纖維的蔬菜一同烹煮攝取，軟滑的質地更是適合老年人食用，實為一道高齡養生首選餐點。

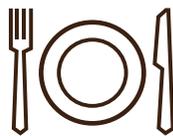




## 洛神山藥地瓜葉



在地機能性食材  
地瓜葉、山藥、洛神葵



食用份量  
2 人份

### 材料

- 山藥 100 g
- 洛神葵 50 g
- 嫩地瓜葉 600 g

### 調味料

- 水 200 ml
- 砂糖 50 g
- 鹽 少許



## 作法：

1. 將地瓜葉洗淨，並摘除老梗、保留嫩葉，再用熱水川燙，冰鎮備料。
2. 將山藥去皮，山藥本身有黏液，要小心手滑，可戴上手套。
3. 將山藥依個人喜好切成絲狀或條狀，備料。(可泡入冰水中，冰水中滴入少許醋，可使山藥更爽口而且不易氧化。)
4. 洛神葵加入 200ml 熱水中熬煮 20 分鐘，加入砂糖熬煮成微稠醬汁。
5. 將地瓜葉鋪在盤子底部，擺上山藥絲，再淋上洛神醬汁，即為成品。

## 營養標示

100 g

總熱量	49.4 Kcal	維生素 B12	- μg
碳水化合物	11.6 g	維生素 C	3.6 mg
蛋白質	0.8 g	鈉	4.8 mg
脂肪	0.04 g	鉀	137.4 mg
膳食纖維	0.5 g	鈣	12 mg
維生素 A	596 IU	鎂	6.9 mg
維生素 E	0.2 mg	磷	12.8 mg
維生素 B1	0.03 mg	鐵	0.4 mg
維生素 B2	0.02 mg	鋅	0.2 mg
維生素 B6	0.1 mg		

## 食譜小知識

深綠色的地瓜葉擁有豐富膳食纖維，可增加腸胃蠕動，促進排便，其礦物質鉀、鈣、鎂含量豐富，適度攝取鉀有助於血壓調節，補鈣可預防骨質疏鬆，鎂可維持神經和肌肉的正常功用，另外還富含維生素 A、β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素，可強化視力保健，有助免疫調節。山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質健康，薯蕷皂甘具有抗氧化等多種生理作用。洛神葵富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，對人體具有抗氧化及護肝等功效。酸酸甜甜的洛神醬汁，搭配滑溜爽脆的山藥及軟嫩的地瓜葉，桃紅、白、綠的色彩交織，結合出新的口感風味，有別於傳統地瓜葉的吃法，是道開胃爽口的佳餚。



木鱉果

紅棗

土雞腿

香菇

黃薑片

枸杞

# 天堂果燉雞湯

湯品



在地機能性食材

木鱉果、紅棗、香菇



食用份量

5 人份

## 材料

- 木鱉果 1 顆
- 土雞腿 2 支
- 紅棗 10 顆
- 枸杞 5 g
- 黃薑片 10 g
- 香菇 100 g
- 雞高湯 1200 ml

## 調味料

- 料理酒 30 ml
- 鹽 3 g

## 作法：

1. 雞腿切塊川燙後再與紅棗、枸杞、薑片、香菇放入湯鍋，加入高湯及米酒燉煮 20 分鐘。
2. 木鱉果取果肉及紅色去籽的部分，加入湯鍋內煮約 10 分鐘即可調味。



### 營養標示

100 g

總熱量	33.55 Kcal	維生素 B12	0.06 µg
碳水化合物	2.63 g	維生素 C	8.55 mg
蛋白質	4.11 g	鈉	329.73 mg
脂肪	0.74 g	鉀	96.25 mg
膳食纖維	0.75 g	鈣	7.29 mg
維生素 A	326.67 IU	鎂	8.16 mg
維生素 E	0.10 mg	磷	35.52 mg
維生素 B1	0.03 mg	鐵	0.75 mg
維生素 B2	0.05 mg	鋅	0.43 mg
維生素 B6	0.08 mg		



### 食譜小知識

紅棗富含高量多酚類，與適量料理酒一同烹煮，更能更增加多酚的釋放，與其抗氧化效果。日曬香菇含有較高量的維生素D，搭配土雞腿肉一起燉煮，質地軟嫩適合牙口不佳的長輩預防肌少症，或正在成長的孩童補充適當的蛋白質與發育所需的維生素D。甘甜的紅棗與木鱉果的清香融合再一起，更是讓人垂涎三尺，促進食慾忍不住再來一碗。





## 枸杞木鱉果燉雞



在地機能性食材  
木鱉果、紅棗



食用份量  
5 人份

### 材料

- 枸杞 20 g
- 紅棗 30 g
- 薑片 40 g
- 帶骨雞腿肉 600 g
- 木鱉果 150 g

### 調味料

- 水 2000 ml
- 鹽 15 g
- 白胡椒粉 5 g
- 米酒 150 ml

## 作法：

1. 帶骨雞腿肉切塊、起鍋煮滾水將雞腿汆燙、倒入冷水中洗淨備用。
2. 木鱉果、枸杞、紅棗洗淨泡冷水備用。
3. 薑去皮切菱形片備用。
4. 起鍋加入水煮滾後放入薑片、木鱉果、枸杞、紅棗、雞腿肉小火煮 50 分鐘後，加入鹽、少許胡椒粉、米酒進行調味。

## 營養標示

100 g

總熱量	103.63 Kcal	維生素 B12	0.16 µg
碳水化合物	3.75 g	維生素 C	1.83 mg
蛋白質	7.32 g	鈉	301.34 mg
脂肪	4.20 g	鉀	521.98 mg
膳食纖維	0.61 g	鈣	13.94 mg
維生素 A	10.67 IU	鎂	12.32 mg
維生素 E	0.11 mg	磷	63.80 mg
維生素 B1	0.05 mg	鐵	1.12 mg
維生素 B2	0.08 mg	鋅	0.81 mg
維生素 B6	0.14 mg		

## 食譜小知識

木鱉果含有很多植化素，其中茄紅素與  $\beta$ -胡蘿蔔素屬於脂溶性，在烹煮時利用雞肉所含的油脂可以幫助植化素在身體的利用與活化。枸杞與紅棗同屬六大類食物中的水果類，有豐富的天然抗氧化速維生素 C，其中紅棗亦含有高量的分類化合物，烹調中適量的酒精也可以幫助多酚溶出，以利身體保健。枸杞與紅棗的酸甜滋味搭配木鱉果一同燉雞湯，成就營養美味的湯品。適合各年齡層日常食用。



# 檸檬洛神汁紅豆紫米糕



在地機能性食材

洛神葵、龍眼、紅豆



食用份量

4 人份 (150 元)

## 材料

- 黑糯米 30 g
- 長糯米 50 g
- 龍眼肉 50 g
- 紅豆 70 g

## 調味料

- 水 500 ml
- 白糖 20 ml
- 米酒 15 ml
- 洛神花 100 g
- 檸檬汁 30 ml
- 二砂糖 50 ml



## 作法：

1. 將長糯米、黑糯米、紅豆泡水 3 小時後，瀝乾備用。
2. 將泡好的食材裝到蒸盤，加入龍眼肉，蒸 15 分鐘。
3. 在鍋中加入冷水 500 ml，放入洛神花，煮滾。
4. 煮滾 10 分鐘，加入檸檬汁即成洛神汁。
5. 將蒸好的糯米紅豆加入米酒、二砂糖、洛神汁拌勻，裝填入模型，壓實待冷卻。
6. 脫模盛盤，淋上洛神汁，擺上裝飾即完成。

## 營養標示

100 g

總熱量	87.73 Kcal	維生素 B12	- μg
碳水化合物	29.05 g	維生素 C	6.3 mg
蛋白質	2.79 g	鈉	2.00 mg
脂肪	0.7 g	鉀	148.57 mg
膳食纖維	1.66 g	鈣	8.79 mg
維生素 A	0.53 IU	鎂	17.54 mg
維生素 E	0.84 mg	磷	46.25 mg
維生素 B1	2.28 mg	鐵	76.29 mg
維生素 B2	0.12 mg	鋅	0.43 mg
維生素 B6	0.05 mg		

## 食譜小知識

黑糯米與洛神皆富含天然花青素，具有很強的抗氧化能力，能幫助清除體內的自由基，減少體內細胞受到有害物質的傷害，它同時有抗發炎、增強心血管的彈性，加入鉀、鎂等礦物質含量豐富的龍眼乾及紅豆，可提升對心血管系統的保護功能，當人體攝取足夠的鉀，可促進鈉的排出並減少水分滯留，而鎂則有調節神經細胞與肌肉收縮的功能，有助於改善血壓，龍眼乾的果肉含有天然葡萄糖，甜度高，烹調時可用來取代部分糖，製作過程經過曝曬或烘烤，使其擁有獨特香氣且味道濃郁，融合檸檬汁與洛神的清香與果酸，使得色、香、味俱全。

氣泡水

百香果汁

蜂蜜

檸檬汁

木鱉果



# 百香果蜂蜜木鱉果氣泡飲

## 甜飲品

### 材料

- 木鱉果汁 60 ml
- 蜂蜜 30 ml
- 百香果汁 30 ml
- 檸檬汁 10 ml
- 氣泡水 200 ml



### 在地機能性食材

木鱉果、百香果



### 食用份量

1 人份

### 作法：

- 木鱉果取出籽後，以攪拌缸加入些飲用水慢速攪打洗出紅色汁液並去籽，加分離出來的汁液篩入一小鍋中。
- 加入木鱉果肉及些許飲用水小火煮至果肉軟爛。
- 以果汁機將之打成木鱉果汁放涼備用。
- 將蜂蜜、百香果汁、檸檬汁及氣泡水放入杯中調勻即可。

### 營養標示

100 g

總熱量	41.99 Kcal	維生素 B12	- µg
碳水化合物	45.12 g	維生素 C	2.78 mg
蛋白質	0.64 g	鈉	242.47 mg
脂肪	2.65 g	鉀	100.11 mg
膳食纖維	0.76 g	鈣	16.47 mg
維生素 A	524.6 IU	鎂	14.04 mg
維生素 E	0.5 mg	磷	84.82 mg
維生素 B1	1.01 mg	鐵	33.04 mg
維生素 B2	0.19 mg	鋅	0.99 mg
維生素 B6	0.08 mg		



### 食譜小知識

炎熱的夏天免不了想來杯清涼的飲品，以木鱉果為食材，輔以天然水果的酸甜，與氣泡水的口感，加入冰塊後不僅僅生津解渴的飲品，更含有滿滿的天然抗氧化營養素。不論是百香果、檸檬本身的維生素C，或是木鱉果高量的β-胡蘿蔔素及茄紅素，都是對抗自由基的好幫手。水分一直是維持身體正常代謝的重要營養素，如果在攝取水份的同時也攝入了多量的抗氧化營養素，不管是對老人、小孩、孕婦，或是3C族群都是一道很合適的飲品喔！

本道料理須注意，洗脫紅色假種皮的木鱉果種子不入菜。



# 尋味臺灣・在地養生

TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONAL RECIPE

---

出版機關：行政院農業委員會農業試驗所

發行人：林學詩

編輯群：洪子桓、李雅琳、劉威廷、全中和、陳敬文、黃涵靈、黃子芸、  
胡維昭、劉秋芳、賴瑞聲、薛銘童

執行總監：唐傳義

著者 / 合著者：洪子桓、李雅琳、劉威廷、楊佐琦

美編指導：靜宜大學

美術攝影：靜宜大學

專案執行：石貴中、鍾雲琴、王培銘、林禾梅

主辦單位：行政院農業委員會農業試驗所

地址：臺中市霧峰區中正路 1 8 9 號

電話：04 - 2330 2301

網址：<http://www.tari.gov.tw/>

執行單位：靜宜大學

地址：臺中市沙鹿區臺灣大道 7 段 200 號

電話：04 - 2632 8001

網址：<http://www.pu.edu.tw/>

出版年月：民國 109 年 06 月

版次：一版

特刊編號：農業試驗所特刊第 228 號

出版品編號：2020 年 002 號

系統號：206323

GPN：4910900890

ISBN (PDF)：9789865449087

電子書設計製作

設計製作：靜宜大學

地址：臺中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號

電話：04-26328001

電子郵件：[gfm.life.tw@gmail.com](mailto:gfm.life.tw@gmail.com)

電子書播放資訊：

作業系統：Windows, Android, iOS

檔案格式：Adobe PDF

檔案內容：2D

播放軟體：PDF reader、雲端空間直閱

使用載具：電腦、手持裝置



這是一本重視健康與營養的食譜書，介紹 種臺灣機能性食材  
開發適合老少享用的創意料理，分享食材與料理專業知識給大家

**由營養學家、中醫師與五星級飯店主廚  
組成的製作團隊，詮釋正確飲食的方式**

我們嘗試用淺顯的文字，描述機能食材的料理方式、介紹食材提供的營養成分，除了希望它是一本料理書外，更希望是一本常用的飲食營養工具書，能帶給大家更多健康的知識。

