

四季之機能食材與食譜

春
夏
秋
冬

60

88

124

148



50 道機能料理影音連結

尋味

臺灣

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE



四季養生

{ 春雨驚春清穀天 }

萬物復甦，大地回春，花木欣欣向榮



「吃在地，食當季、養於身」，當季蔬果是最適合季節的盛產作物。

←彩虹蝦球枸杞葉

↓蜜瓜蒸烹雞腿肉

SPRING

←鮮時果烏龍茶凍

1895 茄紅豆腐滑蛋蝦 ↓

62 玉米

玉米泥香腸泡芙

64 洋蔥

和風洋蔥胡麻豆腐
洋蔥餅乾

68 番茄

茄紅豆腐滑蛋蝦

70 枸杞葉

彩虹蝦球枸杞葉

72 紅藜

紅藜臘味荷葉飯
紅藜孔雀貝南瓜燉飯

雞肉紅藜米捲

76 香瓜

焦糖香瓜襯薑泥蔓越莓汁
蜜瓜蒸烹雞腿肉

80 黑木耳

黑木耳養生茶飲
金針雙耳里肌肉

84 茶

鮮時果烏龍茶凍
佳葉遊龍戲彩鳳

玉米

別名：玉蜀黍，閩南語稱作番麥，是禾本科玉米屬一年生草本植物。

■ 常見種類

傳統白玉米：

糖分 1-2%，較常用來烘烤、烹煮，果皮薄，口感好、風味佳，玉米粒飽滿。

甜玉米：

甜度較穩定，通常作為食用罐頭的原料，也可加工食用。

糯玉米：

有糯性分別為白糯米與黑糯米（紫色玉米），通常用來作玉米粉。

飼料玉米：糖分少，主要將玉米穗餵食豬、雞、鴨。

■ 主要產季

四季。

■ 產地分佈

雲林、嘉義、台南、彰化、屏東縣。



■ 保存方法

以白報紙包裹，放入塑膠袋中但不封口，放入冰箱冷藏，盡早食用。避免置於潮濕高溫處，易發霉產生黃麴毒素，切勿食用。

■ 選購重點

選外葉顏色青翠無枯黃，無臭酸味，粒緊密飽滿、顏色油亮、無凹損。

- 黑糯玉米顆粒須黑白相間完整，若顆粒全黑為過熟無 Q 度，顆粒過白則不夠熟。
- 選購時可視玉米鬚顏色，越深褐，表示玉米越成熟。但顏色過深者，表玉米過熟太硬；反之亦然。

■ 營養學家建議

- 玉米屬於主食類，但因缺乏離氨酸，可與缺乏甲硫氨酸之豆類搭配食用，以達到互補之效果。又因其屬於高 GI 值（升糖指數）食物，糖尿病人在食用玉米時，建議可選

擇老玉米（白玉米），但仍應適量而不宜多食，除此之外，腸胃不好的人可選擇糯玉米，以減少食用後腸胃不適的機率。

■ 生理功能：視力保健

玉米營養豐富，含有碳水化合物、蛋白質、脂質、維生素、穀胱甘肽、卵磷脂、鎂、鉻及硒等營養成分，更含有維護視力的葉黃素、玉米黃素的兩大的植物素，經研究顯示葉黃素是良好的抗氧化性物質，能預防細胞與器官的衰老、黃斑性病變；玉米黃素亦具預防老年性黃斑性病變、白內障、心血管疾病等的發生。葉黃素與玉米黃素是脂溶性營養素，建議可與油脂烹調，可達到較好的吸收效果。

{ 玉米泥香腸泡芙

材料（五人份）

玉米.....300公克
德國香腸.....30公克
雞蛋.....4顆
麵粉.....20公克
鮮奶.....300毫升
奶油.....50公克
鮮奶油.....100毫升

注意事項

- 烹調時間：40分鐘。
- 注意事項：做泡芙時要注意蛋液需要分次加入。

做法

1. 先將玉米以鹽水煮熟後，剝粒打成泥，拌入味道及少許鮮奶油保溫備用。
2. 鮮奶及其他配料攪拌成泡芙後，烤箱預熱 180 度烤 40 分鐘。
3. 德國香腸煮熟後，備用最後將熟栗子置於粥上即可。
4. 將泡芙剪開後，依序放入玉米泥，香腸再蓋上泡芙。

中醫師綜合建議

1. 德國香腸與玉米的搭配很適合，因為玉米含有豐富的膳食纖維，多吃能夠促進排便；減少香腸內添加物對腸道的負擔。
2. 食用節氣：四時皆宜。



功能：視力保健



洋蔥

別名：球蔥、蔥頭、圓蔥等。

■ 常見種類

黃洋蔥：

市面上最常見，甜度高，肉質細緻含水量高，口感辛辣濃郁，適合烘烤、油炸、熬湯。

紫洋蔥：

口感爽脆，含水量較低，適合做成沙拉生食。

白洋蔥：

甜度高，肉質細緻含水量高，較不辛辣，長時間燉煮後口感清甜。

■ 主要產季

3至5月間。

■ 產地分布

彰化、雲林、高雄、屏東縣。

■ 選購重點

外皮需乾燥、有光澤，拿起來硬實無明顯病蟲害。

■ 保存方法

洋蔥得保存於通風涼爽處，並趁新鮮食用完畢，若放置於濕度過高的地方，容易發芽或腐敗。食用時，將洋蔥的球狀鱗莖根部和蒂頭切除，並剝除乾掉的外皮，依用途切割成合適的大小。



■ 生理功能：有助於免疫力調節功能、有助於體重控制、骨質保健

有助於免疫力調節功能

洋蔥中具揮發性的含硫化合物，是天然的抗氧化物質。根據流行病學調查報告，多吃洋蔥，罹患癌症的機率也越低。建議洋蔥洗淨後，新鮮生食或榨汁喝，效果較好。

有助於體重控制

洋蔥中豐富的膳食纖維，可以增加飽足感，其中「 β -聚葡萄糖」成分，可減少飲食中脂肪的吸收，促進體內膽酸的排除，間接達到降低血膽固醇的功能。此外，洋蔥中的「槲皮黃酮」，具有抑制脂肪吸收的功能，因此也作為體重控制者的最佳蔬菜。

骨質保健

最近「自然」科學期刊報告發表，洋蔥中含有「槲皮素」，能促進骨骼細胞新陳代謝，使成骨細胞活性大於蝕骨細胞，因此洋蔥具有「預防骨質流失」的保健功能。





功能：有助於免疫力調節功能

{ 和風洋蔥胡麻豆腐

材料（五人份）

白洋蔥 300 公克
紫洋蔥 30 公克
小黃瓜 4 條
西芹 20 公克
胡麻豆腐 一塊
鮭魚罐頭 一罐
和風醬 3 湯匙

注意事項：

- 此道菜為涼拌菜，因此在處理上所接觸到的器具、器皿、鍋具等，需充分清潔殺菌，保持乾淨。
- 浸泡食材需以可食用的開水，過濾水等。
- 烹調時間：10-20 分鐘。

做法

1. 將洋蔥去皮切細絲後，置於冰水中泡至洋蔥呈半透明狀無辛辣味後備用。西芹、小黃瓜洗淨後切細絲一併置於冰水中備用。
2. 將胡麻豆腐置於盤中，將鮭魚肉置於豆腐上。
3. 將洋蔥絲、小黃瓜絲、西芹絲依序置於豆腐鮭魚上、淋上和風醬、撒上少許芝麻即可。

中醫師綜合建議

1. 選用越鮮豔的洋蔥，其有效成分越多，注意勿烹煮過久，降低其含量，故宜最後放。因洋蔥性溫，搭配涼性的小黃瓜可綜合其性。洋蔥又有降低血液黏稠度的功效，故搭配含油量多的肉類或鮭魚，既營養又可預防心血管問題。
2. 食用節氣：洋蔥產於六月，夏季佳。



功能：有助於免疫力調節功能



{ 洋蔥餅乾

材料（五人份）

洋蔥 500 公克
肉桂粉 1 公克
荳蔻粉 1 公克
麵粉 100 公克
蜂蜜 100 公克
奶油 200 公克

調味料

和風醬 10ml

注意事項：

- 烹調溫度：烤箱預熱 125 度。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將洋蔥絲放入少許熱水、肉桂粉、荳蔻粉及糖煮開後轉小火並攪拌待洋蔥轉褐色後冷卻。
2. 將洋蔥、麵粉、奶油以攪拌機攪拌後，分塊揉製成圓柱狀冷凍約三小時。
3. 將餅乾麵糰取出之後切一公分圓片放上烤盤。
4. 烤箱預熱 125 度烤 12 分鐘後取出冷卻即可。

中醫師綜合建議

肉桂與肉豆蔻性辛溫，芳香味重，皆有溫胃醒脾的作用，可以促進小孩的食慾。

番茄

別名：西紅柿、臭柿仔、柑仔蜜、洋柿子。

■ 常見種類

大果番茄：

牛番茄、綠肩番茄、粉紅番茄、黃金番茄，每年6月至翌年4月盛產。

小果番茄：

玉女、美女、金瑩、錦珠、麗金等，每年6月至翌年4月盛產。無論大果番茄或小果番茄，皆以冬季果實最豐。

■ 主要產季

6-4月。

■ 產地分布

台中市、嘉義縣、南投縣、彰化縣、雲林縣、台南市等地區。



■ 選購重點

果實飽滿，果皮光滑，無明顯蟲害、黑點、裂果或傷痕者為佳。

■ 保存方法

通風陰涼處，避免陽光直射，或以保鮮袋包裝，於冰箱中冷藏。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害、有助於體重控制

番茄的熱量低且含有β-胡蘿蔔素、維生素B₁、B₂、維生素C、檸檬酸、蘋果酸、天然多酚物質及多種礦物質等營養素。不僅能幫助消化，還能協助膠原蛋白的建構，果皮上

的茄紅素更是強力的抗氧化物質，可以預防動脈粥樣硬化等心血管疾病。

食用一顆番茄只有25大卡，每天吃兩顆番茄就能滿足體內一天所需的維生素C需求，因此也榮登低熱量的蔬果榜中。但要注意尚未成熟的番茄最好不要食用，避免誤食番茄本身的天然保護劑龍葵素，導致噁心、嘔吐等身體不適現象。



功能：抗自由基氧化傷害，有助於免疫功能調節功能

{ 茄紅豆腐滑蛋蝦

材料（五人份）

牛番茄 300 公克
豆腐 1 盒
雞蛋 2 顆
青蔥 40 公克
蝦仁 120 公克

調味料

鹽 1/2 湯匙
雞粉 1/2 湯匙
太白粉 1 湯匙

注意事項

- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 牛番茄洗淨切成適當塊狀備用。
2. 豆腐切塊，起油鍋中火煎香至二面焦黃起鍋備用。
3. 雞蛋去殼置於碗中備用，蝦仁去腸泥汙燙後備用。
4. 蔥切段用少許油略煸出味，加入番茄同炒至出味出湯汁。
5. 將豆腐及蝦仁依序放入鍋中一同拌煮調味。
6. 起鍋前將雞蛋放入煮熟即可起鍋食用。

中醫師綜合建議

1. 牛番茄具有生津止渴，健胃消食的功效。
2. 豆腐性味甘微寒，能補脾益胃，清熱潤燥，利小便，解熱毒。
3. 雞蛋性味甘平，能補陰益血，除煩安神，補脾和胃。青蔥性味辛溫；具有通陽活血，發汗解表的功效；雖作為調味的角色，卻包含提升免疫力與防癌的作用。草蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；五者合用補脾益胃，健脾消食，生津止渴。

枸杞葉

■ 常見種類

本土種：

葉片較小，葉片呈卵形，味道較濃，莖節上有刺，管理上較不容易，臺灣較少商業栽種。

大葉種：

由苗栗區農業改良場自香港地區引進，其葉片較大，葉片較薄，呈闊圓形，味道較淡，適合低溫高海拔地區生長，約5、6月間開紫花，但開花不多且結果也少，高溫環境下生長則莖節上會有刺。

■ 主要產季

11-4月。

■ 產地分布

桃園市、苗栗縣等地區。

■ 選購重點

選擇葉片新鮮不枯萎、腐爛者為佳。

■ 保存方法

報紙包覆後，放入保鮮袋中，於冰箱中冷藏，約可保存2至3天。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害

具有很好的抗氧化特性，含有豐富的類黃酮物質、維生素A、維生素B₁、B₂、維生素C、天門冬胺酸、精胺酸、脯胺酸、絲胺酸、礦物質鈣、鐵、磷等營養素，可預防自由基對脂質過氧化傷害，適合入菜、當茶喝、或打成蔬果汁，應用性相當廣。根據研究報告，枸杞葉中含有豐富的類黃酮物質，能抑制自由基對人體細胞的氧化傷害，也透過抗氧化特性，達到預防肥胖所引起的高血脂及高膽固醇血症，是近年來興新的保健蔬食。





功能：抗自由基氧化傷害、視力保健

{ 彩虹蝦球枸杞葉

材料（五人份）

草蝦仁 300公克
 枸杞葉 300公克
 蒜頭 40公克
 青蔥 40公克
 薑片 20公克
 腰果 150公克
 彩椒 40公克

調味料

鹽 1/2 湯匙
 太白粉 1 湯匙
 紹興酒 1 茶匙

注意事項

- 紹興酒多半為快炒海鮮提鮮味所用，於起鍋前倒入拌炒為佳。
- 蒜、蔥、薑等香辛料為此菜香氣來源需充分煸出香味，以小火慢煸效果較佳。
- 烹調時間：20分鐘。

做法

1. 草蝦仁洗淨備用。
2. 彩椒洗淨切小塊，枸杞葉洗淨摘其葉備用。
3. 蒜切末、薑切小片、青蔥切段備用。
4. 草蝦仁川燙後過油備用。
5. 蒜、蔥、薑香辛料用少許油略煸出味，加入蝦仁快炒後加入彩椒拌炒。
6. 起鍋前加入枸杞葉一同拌炒。
7. 起鍋盛盤後加入腰果於菜餚旁邊即可。

中醫師綜合建議

枸杞葉具補虛益精之功效；草蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；蒜頭味辛、甘，性溫；能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲；青蔥味辛，性溫；具有通陽活血，發汗解表的功效。薑片具溫中散寒，健胃止嘔的功效。腰果味甘，性平，無毒；具有利水、除濕、消腫之功效；能補腎健脾、下逆氣、止久渴。彩椒具預防心血管疾病，促進新陳代謝，抗老化的功效。七者合用補虛益氣，健脾消食，利水退腫。

紅藜

別名：臺灣藜，為苋科藜亞科藜屬之臺灣原生種植物。

■ 常見種類

白藜麥：
被稱為象牙藜，有著淡淡的青草香，口感就像芝麻一樣鬆脆，需要烹調的時間最短。

紅藜麥：
纖維含量最高，煮過之後外型顏色好看鮮豔，適合用在沙拉或食材需要粒粒分明的佳餚中。

黑藜麥：
比白藜麥來的甜，比較有嚼勁，需要的烹煮時間最久。



■ 主要產季

春秋兩季栽植，約 100 天即可採收，冬天約需 120 天。

■ 產地分布

以屏東、高雄、台東為主要產區。

■ 選購重點

選購已脫殼的紅藜。

■ 保存方法

陰涼乾燥處並密封保存，避免陽光直接照射以防止變質。

■ 生理功能：調節生理機能

1. 紅藜蛋白質含量高達 14%，是稻米的 2 倍，且紅藜所含的蛋白質是一種低過敏性蛋白，加上無麩質，較不會讓小孩過敏，很適合作為寶寶的副食品。
2. 紅藜含豐富膳食纖維 (14%) 可增加飽足感，並能促進腸胃蠕動，改善便秘狀況。
3. 可於米製品中添加臺灣藜，補米的離胺酸不足，達到胺基酸互補的功能。
4. 紅藜的鉀含量較高，對於腎臟功能不佳的人來說會是負擔，所以腎臟功能不佳的人應謹慎食用。



功能：調節生理機能

{ 紅藜臘味荷葉飯

材料（五人份）

紅藜	20 公克
糯米	120 公克
廣式臘腸	50 公克
蝦米	45 公克
香菇	0.5 公克
荷葉	2 張
紅蔥頭	50 公克

調味料

鹽	1/2 茶匙
醬油	1 湯匙
胡椒粉	1/4 茶匙
糖	2 茶匙
香油	1 湯匙

做法

1. 將紅藜加入糯米飯中煮熟成紅藜糯米飯。
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. 將炒好的材料置於鍋盆中加入紅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。

注意事項

- 臘腸本身應挑選較乾燥水分較少為佳。
- 臘腸可用洗米水浸泡一起蒸煮，可降低臘腸鹹度增加香氣及甜度，在切割上較好操作。
- 烹調時間：60 分鐘。

中醫師綜合建議

紅藜富含膳食纖維及人體所需胺基酸、鈣、鐵及蛋白質，建議民眾可在煮飯時加入一茶匙紅藜，不僅能幫助消化，還可抗氧化，補充平日缺乏的營養素。

{ 紅藜孔雀貝南瓜燉飯

材料（五人份）

紅藜米	120 公克
孔雀貝	150 公克
南瓜	100 公克
蒜頭	10 公克
洋蔥	30 公克
綠節瓜	60 公克
番茄	50 公克
奶油	25 公克
起司粉	25 公克

調味料

白酒	25 公克
----	-------

做法

1. 紅藜米泡水約 4 小時備用。
2. 南瓜切丁蒸熟後，分成兩份，一份打成泥，另一份備用。
3. 綠節瓜以奶油水氽燙，番茄以香料烤至微乾。
4. 取一燉飯鍋下少許橄欖油炒香蒜碎及洋蔥碎後，加入紅藜米微炒後，加入孔雀貝及白酒。
5. 待孔雀貝開後取出，漸加入高湯煮至收乾，再加高湯重複約 18 分鐘後，加入南瓜泥、奶油及起司。

中醫師綜合建議

紅藜加入南瓜（不去皮，切塊。南瓜皮富營養價值），口感會更香甜。這是素食的最佳天然補品，適合各種病人調養和所有人食用。

{ 雞肉紅藜米捲

材料（五人份）

紅藜米	200 公克
薑	20 公克
海藻	10 公克
洋蔥	40 公克
蒜頭	10 張
金針菇	30 公克
雞腿肉	50 公克
麵粉	25 公克
麵包粉	40 公克
雞蛋	2 個

調味料

味淋	25 公克
米醋	50 公克
蜂蜜	25 公克

注意事項：

- 壽司捲須注意不要放入過多餡料。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 將紅藜米洗過後蒸熟備用。
2. 米醋煮薑及糖濃縮約 1/2 後過濾加入味淋。
3. 米飯均勻拌入壽司醋後冷卻。
4. 海藻氽燙後，冰鎮濾乾泡以米醋備用。
5. 雞肉及金針菇以蒜頭洋蔥炒熟備用。
6. 將壽司飯鋪平整後，捲入金針菇雞肉，海藻做成壽司捲。
7. 沾上少許麵粉後再沾上蛋液及麵包粉放入油溫 180 度油炸 1 分鐘。

中醫師綜合建議

1. 由於紅藜有全面性的營養價值，所以紅藜有「穀類的紅寶石」之稱。因為擁有品質良好的蛋白質，也是茹素者的好選項。
2. 紅藜的外表有天然的皂素，對人體無害，在清洗的過程會產生泡泡；紅藜的活性極高，清洗的過程，會看到紅藜冒出小芽，那是很正常的現象，甚至在烹煮之後幾乎會全部冒芽，養分會開始活化、轉換、營養加倍。
3. 食用節氣：四時皆宜。



功能：有助於免疫力調節功能

功能：抗自由基氧化傷害



香瓜

別名：東方甜瓜、薄皮甜瓜。

■ 常見種類

東方特有品種。

■ 主要產季

6月間。

■ 產地分布

屏東縣、嘉義縣、雲林縣、台南市。

■ 保存方法

保存於室溫。

■ 選購重點

果實飽滿，蒂頭不脫落，拿起來稍有重量，無明顯病蟲害。



■ 生理功能：胃腸道保健、抗自由基氧化傷害。

胃腸道保健

香瓜富含水溶性膳食纖維，能夠促進胃腸道蠕動，減少糞便在體內停留的時間，稀釋腸道中致癌物質，降低大直腸癌發生的風險，當然身體排便順暢，身體也自然健康。香瓜中的寡醣，其化學結構與精製糖不同，分子較大且不被身體消化，但卻可被腸道中的微生物利用，幫助腸道中好菌生長，維護腸道健康。

抗自由基氧化傷害

香瓜是源起於非洲的葫蘆科蔓性草本作物，香瓜果柄莖蔓具有苦味的葫蘆素，本來是該植物用來防止蟲害的天然保護劑，近年來許多研究報告指出，葫蘆素具有抗氧化和抗腫瘤的生物活性，可阻礙細胞的基因表達，延遲腫瘤細胞的有絲分裂，因此收集香瓜的莖蔓，萃取葫蘆素可得具有預防細胞老化的保健產品。

雲林縣

嘉義縣

屏東縣

{ 蜜瓜蒸烹雞腿肉

材料（五人份）

香瓜 120 公克
雞腿肉 200 公克
香菇 50 公克
薑 20 公克

調味料

鹽 1 茶匙
糖 2 茶匙
米酒 1 湯匙
太白粉 1 湯匙

注意事項

- 蒸香瓜的時間需掌控好，避免色澤或口感不佳。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將香瓜去皮去釀後，切適當大小的塊狀。
2. 雞腿去骨後將雞肉切成適當塊狀。
3. 香菇泡水軟化後去除蒂頭後切半備用。
4. 薑去皮切小片備用。
5. 將雞肉、香菇、薑片等材料置於盆中加入少許米酒及鹽等調味料調味。
6. 最後放入香瓜後入鍋以大火蒸 15 分鐘後即可。

中醫師綜合建議

1. 香瓜性寒，味甘，有潤肺止渴、清熱解燥的作用，成為了是夏季解暑的佳品。不但如此，還有豐富的營養價值對人體造血機能有顯著的促進作用，所以可以用來作為貧血的食療之品，因此美譽為「瓜中之王」。
2. 其中的膳食纖維可促進腸胃蠕動，有助於排便。
3. 食用節氣：以夏天為宜。

{ 焦糖香瓜襯薑泥蔓越莓汁

材料（五人份）

香瓜 120 公克
蔗糖 15 公克
嫩薑 20 公克
蔓越莓汁 50 公克

調味料

鹽 1 茶匙
糖 2 茶匙
米酒 1 湯匙
太白粉 1 湯匙

注意事項

- 香瓜切割須注意厚薄度。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將香瓜去皮，再以去皮刀切片捲成玫瑰花狀，拿去冷凍。
2. 薑磨成泥後拌以蔓越莓汁。
3. 冷凍的香瓜均勻灑上紅糖，以噴槍焦糖後用淺盤盛盤。
4. 淋上薑味蔓越莓汁即可。

中醫師綜合建議

1. 《中國本草圖錄》記載：「薑：辛、微溫、發汗解表、溫中止嘔」，薑的芳香成分「薑油酮」及「薑油酚」具有調味和促進食慾的作用，所以搭配嫩薑可平衡香瓜的寒性，減少呼吸道與腸胃道的不適應症。
2. 食用節氣：夏季為宜。

叮嚀：香瓜性寒

- 腸胃虛弱者不宜吃的過多，以免引起腹瀉。
- 與螃蟹一起吃，對消化不利（螃蟹亦屬性寒食材）。
- 另外患有氣喘，遇冷則好發的人也應謹慎食用。



功能：抗自由基氧化傷害

功能：抗自由基氧化傷害



黑木耳

別名：雲耳、木槁、光木耳、木蕊、木菌、樹雞，是木耳科木耳屬一種食用菌。

黑木耳是因其形狀像動物的耳朵因而得名，其具有較高的營養價值與藥用價值，含蛋白質、膠質、礦物質與維生素故有「素中之葷、菜中之肉」之稱。有人體必需的 8 種胺基酸，維生素 B₂ 含量是米的 10 倍，新鮮的黑木耳每 100 克含鐵 98 毫克，含量是肉類的 100 倍以上，鈣質為肉類的 30 倍。

■ 產季分布

一年四季皆可採收，但冬天的產季會較晚。

■ 採購技巧

選購時新鮮以黑褐色、富有彈性、朵大完整者、無異味。乾燥以輕盈、乾燥鬆散雜質少為佳。

■ 保存方式

黑木耳表面的水氣擦乾，放進冰箱冷藏。

■ 栽培方式

1. 寄生於樹幹上（段木栽培）。
2. 太空包（臺灣主要栽培法）。



■ 生理功能：調節血脂肪濃度，使排便順暢，有助於維護心血管功能

調節血脂肪濃度

富含可溶性纖維能降低膽固醇及飽和脂肪酸的吸收。

使排便順暢

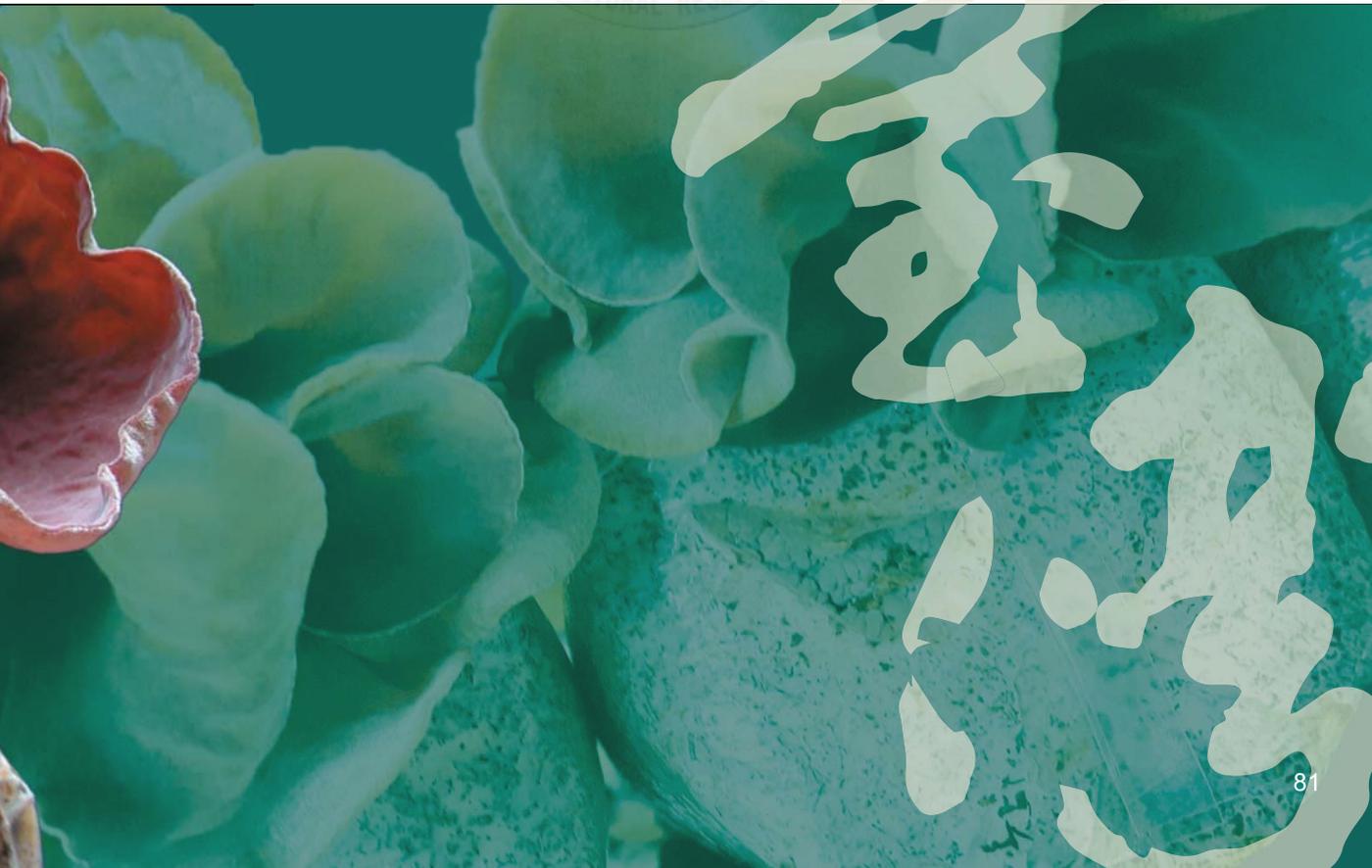
水溶性纖維能增加糞便量，促進腸道蠕動，使排便順暢，幫助維持消化道機能。

有助於維護心血管功能

因含抗凝血物質，能減少血小板凝結，使血凝塊現象變緩慢，避免因血凝塊影響心血管正常功能。

■ 營養學家建議

木耳有較高量的鐵、鉀、鈣、鎂等礦物質，且富含膳食纖維，營養豐富。除此之外，無膽固醇且脂肪含量與熱量低，對患有心血管疾病、肥胖、三高的朋友們，是一很好的養生食品。因其含鉀量稍高，腎臟病患者勿過量攝取。另外，因含有抗凝血物質，所以手術前後或有凝血功能問題的人要謹慎使用。



{ 黑木耳養生茶飲

材料（五人份）

黑木耳 100 公克
薑 10 公克
紅棗 30 公克
桂圓 20 公克
冬瓜露 80 公克
枸杞 10 公克

注意事項

- 黑木耳取出放入果汁機打時需注意不可打過碎。
- 冬瓜露糖可依個人口味做調整。
- 烹調時間：4 小時。

做法

1. 將黑木耳洗淨切絲狀，薑切片、紅棗去核、桂圓洗淨備用。
2. 將上述材料放入鍋中一同蒸約 2 小時。
3. 蒸好後將薑片取出棄除，黑木耳絲單獨取出放入果汁機打碎。
4. 將打碎的黑木耳再放入鍋中加入冬瓜露糖一同熬煮 90 分鐘即可。
5. 起鍋前再放入枸杞即可。

中醫師綜合建議

1. 搭配冬瓜露有消暑退火的功效；但須注意糖分攝取量增加的問題。
2. 搭配生薑、紅棗、桂圓可減低黑木耳與冬瓜露的涼性，避免腸胃不適或腹瀉。
3. 食用節氣：夏秋為宜。



功能：調節血脂肪濃度、有助於維護心血管功能



{ 金針雙耳里肌肉

材料（五人份）

金針花（新鮮）..... 50 公克
雲耳..... 60 公克
白木耳（乾）..... 20 公克
里肌肉..... 50 公克
青蔥..... 20 公克
薑..... 20 公克
蒜頭..... 10 公克

做法

1. 豬里肌肉洗淨切片，川燙過後備用。
2. 雲耳、白木耳發泡洗淨切適當塊狀，起鍋加水川燙後備用。
3. 金針發泡軟化後洗淨備用（如當季新鮮則洗淨備用）。
4. 蔥、薑、蒜頭切段及小片用少許油略煸出味。
5. 將所有材料放入鍋中一同快炒調味。
6. 起鍋前將川燙後的里肌肉一同放入鍋中快炒。

中醫師綜合建議

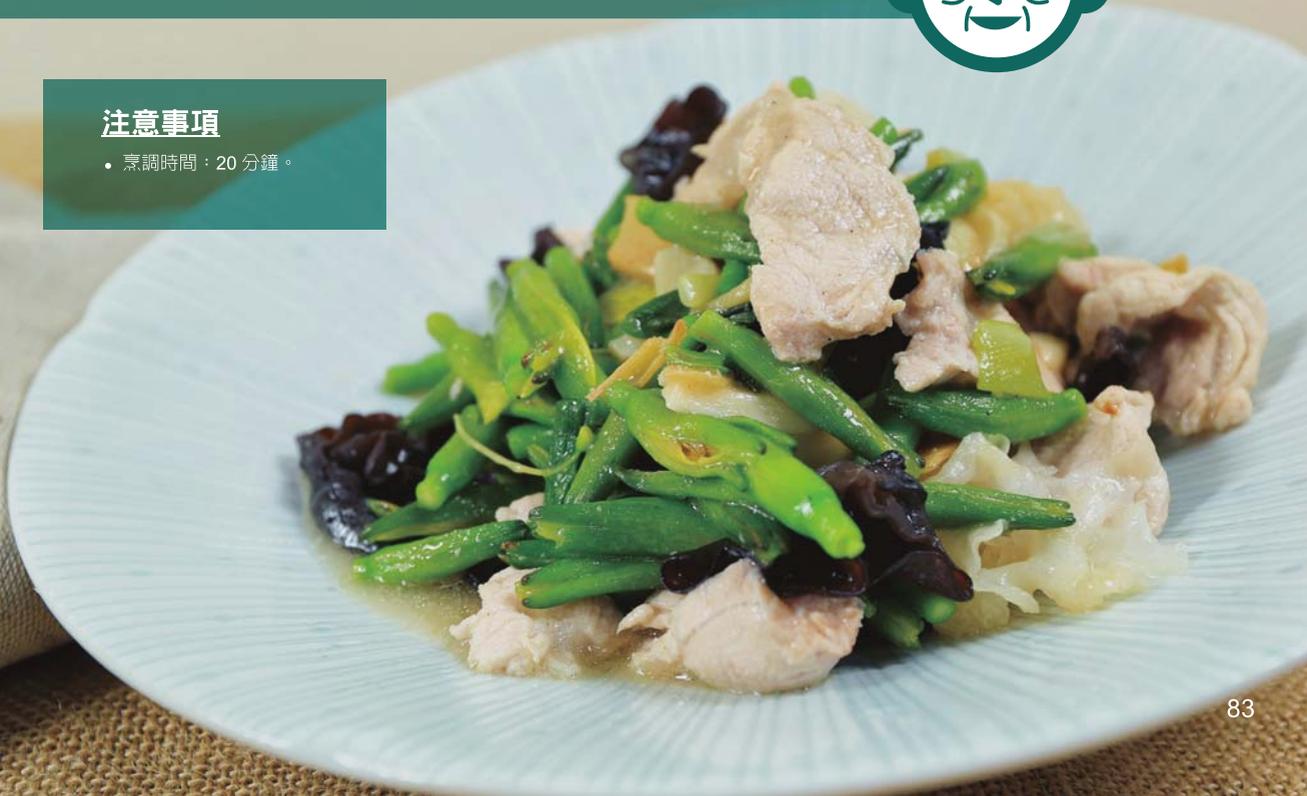
1. 金針花：性味甘平，有清利溼熱、涼血止血、清心安神的功效，含大量蛋白質及鐵質，所含之營養非常高，亦有造血、補血、強壯臟腑機能。多吃金針不僅含有很高的鐵質，量約為菠菜的 20 倍，是補血最佳食材。
2. 黑木耳與白木耳同時食用，具有補脾開胃、益氣清腸、安息健胃、補腦、養陰清熱、潤燥之功，合適陰虛火旺、老年慢性支氣管炎、免疫力低下、體質衰弱、內火茂盛、虛癆、癌症、肺熱咳嗽、肺燥乾咳、婦女月經不調、胃炎、大便秘結患者。
3. 食用節氣：臺灣夏末秋初是金針花盛產的最佳時節；進口金針顏色較綠，大多從東南亞進口，一般超市皆可買到；且長年皆有。

功能：有助於維護心血管功能



注意事項

- 烹調時間：20 分鐘。



茶

■ 常見種類

依茶樹品種，可分為大葉種與小葉種。臺灣各地栽種多屬小葉種，樹型小枝葉多，葉呈橢圓形，經選拔育種，著名的有包種茶、烏龍茶；而大葉種的葉片較大，呈橢圓型淡黃綠色，幼芽也長，適合製作紅茶，著名的有阿薩姆紅茶、台茶 18 號（紅玉）、普洱茶。

綠茶：
不發酵茶，葉綠色有油光，含較多的維生素 C 與兒茶素類，且苦澀味較強。

包種茶：
部分發酵茶，葉呈條型捲曲，色澤墨綠帶有灰白點色澤，有花香滋味，甘醇濃郁。

龍井茶：
部分發酵茶，葉呈劍片狀。

烏龍茶：
部分發酵茶，葉呈半球型緊結狀，色澤墨綠，有濃花香醇厚滋味。

鐵觀音：
部分發酵茶，葉呈球型捲曲，色澤綠帶褐色，有白霜，味沈濃。

白毫烏龍茶：
部分發酵茶，以夏季幼嫩葉製成，葉自然捲

曲，色澤帶有白、綠、黃、紅、黑五色，有熟果香味。

紅茶：
可分為「大葉種紅茶」與「小葉種紅茶」。經全發酵製成的茶品，小葉種紅茶，外型條狀緊結尖細，有白毫芽尖，色澤油黑，香氣清雅。大葉種茶是製作阿薩姆紅茶的最適品種，香味濃勁。

依照加工，發展出特殊風味的茶品種，如下列：

普洱茶：
以大葉種綠茶壓制呈茶餅，再經後發酵製成的茶品，呈黑褐色，有陳味。

紫芽茶：
高山大葉種茶樹，具有紫紅色幼芽葉，乾茶呈墨綠色，茶湯褐綠色，苦澀味較重，一般將紫芽茶製成紅茶或普洱茶。

佳葉茶：
將茶菁經由厭氧加工處理，使茶中的 γ -胺基丁酸 (γ -aminobutyric acid, 簡稱 GABA) 含量較一般茶品高，特稱為佳葉茶 (GABA tea)。

依照發酵程度，可分為：

不發酵茶：龍井茶、碧螺春、煎茶、綠茶等。

部分發酵茶：包種茶、白茶、凍頂烏龍茶、鐵觀音、白毫烏龍茶等。

全發酵茶：紅茶。



■ 生理功能：有助於體重控制、輔助調節血壓

茶是僅次於水，消費量最高的飲料，許多研究顯示茶的消費與疾病預防具有相關性。主要是茶中含有保健成分兒茶素類、 γ -胺基丁酸、咖啡因等物質。兒茶素類是茶葉中含量最多的可溶性物質，占茶葉乾重的 25%，也是茶苦澀味的主要來源，兒茶素類主要包括兒茶素 (catechin)、表兒茶素 (epicatechin, EC)、表沒食子兒茶素 (epigallocatechin, EGC)、表沒食子兒茶素沒食子酸酯 (epigallocatechin gallate, EGCG) 等物質。經實驗證明兒茶素類中含有氫氧基 (OH)，能阻止自由基所造成之氧化傷害 (Bors and Michel, 1999)，且兒茶素類中以 EGCG 的生物活性最高，具有抗癌、降低血中膽固醇濃度、抑制病菌預防感冒發生、幫助體重控制維持體態 (葉姿劭與許美智, 2008)。根據研究綠茶具有預防肥胖的功能，主要是因為綠茶多酚物質 EGCG 可誘導白色脂肪組織 (white adipose tissue) 中類胰島素生長因子結合蛋白 1 (insulin-like growth factor-binding protein-1, IGFBP-1) 的

基因表達，降低脂肪細胞的合成 (Ueda and Ashida, 2012)。咖啡因除了抗肥胖，也具有降低血脂的保健功效 (Xu et al., 2015)，通常一天攝取 300 毫克咖啡因對大多數成年人來說無害。此外，茶中含有的 γ -胺基丁酸也具有抗抑鬱 (Lorenzo et al., 2015)、增加睡眠品質 (Zhao et al., 2015)、調節交感神經而具有抗高血壓的保健功能 (Abe et al., 1995)。

■ 營養學家建議

茶是最受歡迎的飲料之一，可作飲品、菜餚或加工成食品等多種食用方式。茶中除了含有維生素 C、礦物質鉀、鈉、鎂、鐵、鋅，還含有兒茶素類、 γ -胺基丁酸 (簡稱 GABA) 等物質。其中兒茶素類是茶葉中含量最多的可溶性物質，占茶葉乾重的 25%，也是茶苦澀味的主要來源。經實驗證明兒茶素類中含有氫氧基，能阻止自由基所造成之氧化傷害，具有抗癌、降低血中膽固醇濃度、抑制病菌預防感冒發生、幫助體重控制維持體態。而 γ -胺基丁酸也具有抗抑鬱、增加睡眠品質、抗高血壓的保健功能。

■ 主要產季

全年皆有生產，可分為春、夏、秋及冬茶。

■ 產地分布

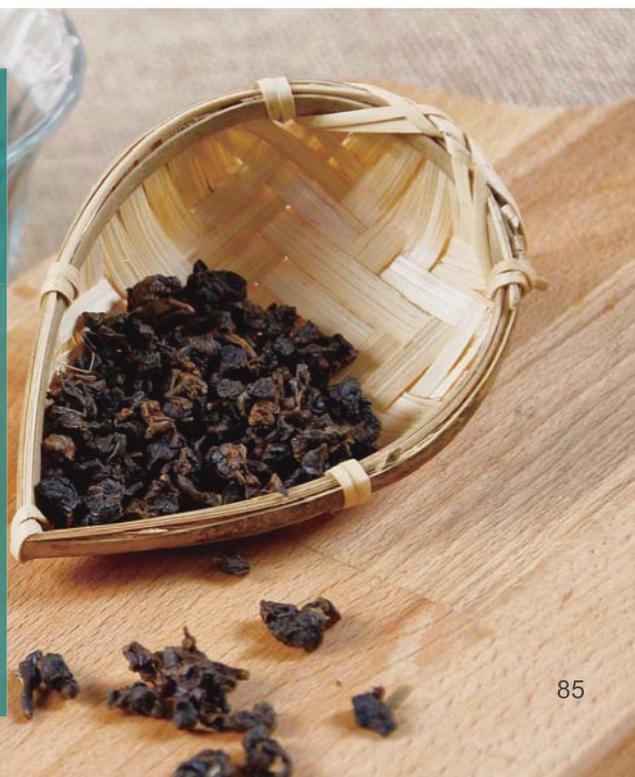
臺灣各地皆有栽種，著名的產區有台北、新竹、南投、嘉義、花蓮、台東等地區。

■ 選購重點

選購茶品首重新鮮度，且有完整的食品及營養標示，茶葉乾燥易碎，不含雜質，不受潮者為佳。

■ 保存方法

完整密封，保持乾燥，置陰涼處即可。



{ 鮮時果烏龍茶凍

材料（五人份）

烏龍茶葉 10 公克
沸水 600 公克
果凍粉 20 公克
細砂糖 100 公克
葡萄乾 20 公克
新鮮時果粒 30 公克

注意事項

- 茶湯浸泡不可過久避免茶湯產生苦澀味。
- 果凍粉如初次操作，可與細砂糖先行混合，再加入茶湯中，避免果凍粉倒入茶湯中瞬間凝結。
- 烹調時間：30 分鐘。

做法

1. 將烏龍茶茶葉浸泡於 600 公克沸水中，至茶葉泡開，茶湯出色出味。
2. 將泡開的烏龍茶葉取出，只留茶湯備用。
3. 果凍粉 20 公克與細砂糖 100 公克乾拌混合，加入烏龍茶湯一起加熱煮沸至糖完全溶化。
4. 將葡萄乾或當季新鮮水果切小丁酌量放進模具底部。
5. 最後將烏龍茶果凍茶湯徐徐倒入模型中，冷卻後置入冷藏至凝結即可。
6. 食用時也可放些什錦鮮果或醬汁做裝飾。

中醫師綜合建議

1. 中醫認為，茶葉味微苦、甘，性涼；上可清頭目，中可消食滯，下可利小便，是天然的保健飲品。唐代陳藏器更強調的：「茶為萬病之藥」。
2. 茶葉都不宜浸泡過久，浸泡太久，會浸出多量的單寧酸與咖啡因，對身體不利也容易破壞茶葉特有的香氣與滋味。



功能：有助於體重控制（不加細砂糖）



{ 佳葉遊龍戲彩鳳

材料（五人份）

佳葉茶.....20公克
 草蝦仁.....150公克
 雞腿肉.....150公克
 蒜頭.....20公克
 薑.....10公克
 青蔥.....10公克
 包攷甘藍.....30公克
 紅蘿蔔.....30公克

調味料

鹽.....1/2茶匙
 醬油.....2茶匙
 胡椒粉.....1/4茶匙
 糖.....1/2茶匙
 香油.....1/2茶匙
 米酒.....1茶匙

做法

1. 將佳葉茶泡開讓茶湯出味、茶葉展開後，茶葉與茶湯分開備用。
2. 草蝦仁洗淨去腸泥開背後備用。
3. 雞腿肉去皮切同蝦仁大小塊狀備用。
4. 蒜頭切片、青蔥切段、薑切小片成爆香料備用。
5. 包攷甘藍、紅蘿蔔切片作配色用。
6. 起鍋加入水將蝦仁及雞腿肉分別以泡熟至九分的狀態備用。
7. 起鍋薑爆香料爆香，依序加入雞肉、蝦仁及其他配菜。
8. 加入佳葉茶湯略加調味稍加悶煮，起鍋前加入適量茶葉勾薄芡即可。

中醫師綜合建議

1. 佳葉茶的咖啡因含量極低，可有助於安定心情、穩定情緒，還可以避免因為喝茶導致失眠問題。
2. 佳葉茶的 GABA 含量高，對人體的心臟及血管有保健作用。因此較一般包種茶或烏龍茶來得更適用於老年人的料理。

功能：輔助調節血壓



佳葉茶

佳葉茶乃將茶菁經由厭氧處理，使茶中自然存在的麩胺酸 (glutamic acid) 及天門冬酸 (aspartic acid) 轉變為 γ -胺基丁酸 (γ -aminobutyric acid, 簡稱 GABA) 及丙胺酸 (alanine)，因此使這種茶中的 GABA 含量，較一般包種茶或烏龍茶來得高，特稱為佳葉茶 (GABA tea)。GABA 是高等動物神經的主要抑制性傳達物質，根據研究 GABA 對人體的心臟及血管具有保健功效，佳葉茶就是因此而興起的養生茶品。





90 金針花

香蘋金針鮮蝦鬆

94 南瓜

養生洋蔥南瓜湯
鮮蝦南瓜義大利麵薯

98 鳳梨

季節鳳梨生菜襯洋蔥紅酒醋沙拉
酥炸蝦球佐鳳梨果醬

102 紅龍果

紅龍翠影鮮玉帶
紅龍果優格冰砂襪和夏威夷果瑪芬

106 西瓜

西瓜薑醋釀鮮蔬沙拉
西瓜綿虱目魚湯

110 薏苡

薏苡陳皮紅豆湯
紫米蓮子南瓜飯

112 蓮子

紫米蓮子南瓜飯

116 白木耳

雙雪紅果燉雞盅

118 餘甘子

雙棗餘甘子燉烏雞

120 山藥

新鮮山藥黑木耳涼拌