

Eating Journey
in the Island
/
Tastes Like
My Home



家香味

家常菜料理記憶





家香味

家常菜料理記憶

Eating Journey
in the Island
/
Tastes Like
My Home

前言

台灣農村文化的底蘊豐富多元，而在地美食更是豐富多彩，一桌「家常菜」，不僅有家的味道，還牽繫著人與人、人與土地的記憶和生活，這些都是值得傳承、保留的珍貴記憶，然經過時代的變遷，這樣的記憶正逐漸流失。

本書透過全台 20 幾個農村社區的探訪，蒐集 25 種在地食材及 36 道美味家常料理，以全齡角度記錄台灣農村的在地人文、食材小知識及美食烹調等，繪製成「島嶼食紀」一書，集 3 冊為一套，包括「食農趣」、「科普說」及「家香味」等 3 冊，並依食物類別分為「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」、「水果類」及「油脂與堅果種子類」等五類，本冊為其中的「家香味」。

「家香味」就是以農村家常菜為主，以繪本方式，記錄所精選的 36 道味美優質的家常料理，傳承那記憶中的味道。且針對食材與食物特性，營養師對於每道料理，都有營養小提醒。例如「茭白筍炒米粉」以米粉搭配茭白筍、香菇、木耳等會增加膳食纖維，使這道美食營養更均衡；「百香果涼拌南瓜」將含有維生素 A 的百香果搭配南瓜，都是有益身體的食材；「薑爆麻油松阪豬」的豬肉富含蛋白質，再搭配

麻油與薑，更添加薑醇、木酚素等豐富的營養成分。此外，每道菜都列出食材、步驟及圖繪示範，讓讀者僅看著圖、照片及簡要的文字說明，就能完成一道道味美健康的「家香味」。

許多人的心中，都有從小來自家鄉最想念的味道。一位曾任五星級大飯店主廚的地瓜達人說：「自己研究及烹煮過許多美食佳餚，至今記憶中最美味的，竟然是小時候的番薯籤泡飯」；另一位埔里阿嬤開心的分享：「孫子回來，最喜歡吃的就是阿嬤的家香菜—茭白筍炒米粉！」。想尋找更多記憶中的家鄉美味嗎？36 道「家香味」等您來探索哦！

局長序

台灣島嶼四面環海、地貌多樣，更融合了多元族群之特色，從地形地貌到人文演變，隨節氣轉換與產業遷移，農村飲食文化呈現多樣風貌。那一桌「家常菜」，那一道道農家手藝，可從食物的「源頭」，進而了解台灣農村食材緣由、地方產業更迭與變化，在在顯現農村在地食材的重要性。

本局以環境教育為主軸，發展農村綠飲食為核心，邀集專家學者，從山村、平地到海港，從北到南再到東台灣，走訪宜蘭縣、新北市、新竹縣、苗栗縣、台中市、南投縣、雲林縣、屏東縣、台東縣及花蓮縣等 10 個縣市，實際探訪 20 多個農村社區，拜訪農民、在地達人和農村居民，進行田野調查，共蒐集 25 種在地食材及 36 道農村佳餚，以全齡思維和繪本方式，繪製成「島嶼食紀」一書。

本書集 3 冊為一套，包括：「食農趣」、「科普說」及「家香味」等 3 冊，並依食物類別分為「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」、「水果類」及「油脂與堅果種子類」等五類，記錄台灣農村之人文風貌、食材產地、食材小知識、飲食文化和記憶中珍貴的「家香味」，不僅提供營養的料理指南，並呈現在地食材的人文風情與順應環境的農村智慧，也希望藉由繪本引動親子共同學習，一起進入「島嶼食紀」，探索從台灣優質的在地食材中，所引出的永續發展精神與農民愛惜這塊土地共生共榮之價值。

本冊為「家香味」，記錄全台 36 道在地家鄉美味。幾乎每個人，內心都有來自家鄉最想念的味道和記憶，例如，台灣早年在農村常見的番薯籤泡飯；阿嬤最常做的茭白筍炒米粉；還有號稱「三代同堂」的蘿蔔香菇雞湯…等，不只吃出在地美味，更是對家鄉的惦念與記憶。此外，本冊所介紹的每道菜，都列出食材、步驟及圖繪示範，要烹煮出一道道味美健康的「家香味」，一點都不難哦！

農村是這片土地的根，土裡生長出的作物、海裡豐沛的資源，滿足了味蕾，豐富了對食物的知覺。「島嶼食紀」不只是一套農村食材及文化紀實繪本，更希望透過本書，喚醒記憶中的家鄉味，並成為農村飲食文化傳承的種子書，為農村飲食哲學展開序曲。

只要我們辛勤耕耘、保水護土，這塊土地也必報以我們豐盛富足之路。

行政院農業委員會水土保持局 局長

李鎮洋

目錄

全穀雜糧類 { Whole grains }

file 01	 金沙南瓜.....	12
file 02	 南瓜咖哩.....	14
file 03	 芋泥球.....	16
file 04	 芋泥奶酪.....	17
file 05	 番薯籤泡飯.....	19
file 06	 白雪地瓜.....	21
file 07	 刺蔥紅藜蒸蛋.....	22
file 08	 紅藜糯米阿拜.....	23
file 09	 Silaw 炙燒飯糰.....	26
file 10	 烤麻糬.....	27

蔬菜類 { Vegetables }

file 11	 薑絲大腸.....	32
file 12	 薑爆麻油松阪豬.....	33
file 13	 福菜炒水蕨.....	36
file 14	 福菜桂竹筍排骨湯.....	38
file 15	 三代同堂蘿蔔香菇雞湯.....	39
file 16	 香菇鑲肉.....	41
file 17	 茭白筍炒米粉.....	43
file 18	 茭白筍滷肉.....	44
file 19	 翠玉金針羹.....	48
file 20	 忘憂金針筍片湯.....	49
file 21	 山蘇小魚乾.....	51
file 22	 山蘇醬.....	52

豆魚蛋肉類

{ Legumes, fish, eggs, meat and their products }

file 23		蔥爆胡椒蝦.....	56
file 24		好蝦烘蛋.....	57
file 25		翠絲文蛤.....	59
file 26		塔香蛤蜊.....	61

水果類

{ Fruits }

file 27		柿乾雞湯.....	64
file 28		柿餅紅麴米糕.....	65
file 29		紅棗小米粥.....	68
file 30		紅棗御飯糰.....	69
file 31		百香果燒排骨.....	72
file 32		百香果涼拌南瓜.....	73

油脂與堅果種子類

{ Oils, fats, nuts and seeds }

file 33		苦茶油麵線.....	78
file 34		苦茶油雞.....	79
file 35		可可咖哩.....	81
file 36		可可沙拉.....	82



穀

全穀雜糧類

{ Whole grains }

金沙南瓜

20min



4人份

營養小叮嚀

蛋黃的營養素主要以維生素、礦物質為主，如維生素A、D、E、B群和葉酸、葉黃素等。南瓜與鹹蛋黃的組合含有豐富的維生素A及葉黃素。蒜末、蔥花能讓料理的香氣厚度更足，善用辛香料減少鹽巴的使用，幫助低鈉飲食的達成。

備料

南瓜.....	500克	辣椒.....	1根
鹹蛋黃.....	4顆	鹽.....	少許
蒜末.....	適量	胡椒.....	適量
蔥花.....	適量	酥炸粉.....	適量



1 燙

南瓜洗淨切片，熱水氽燙至半熟，撈起瀝乾水份後加少許鹽、胡椒醃製5~10分鐘。



2 炸

將醃好的南瓜裹上酥炸粉後油炸，炸至表皮酥脆後撈起備用。



3 拌

熱一炒鍋下少許油，放入鹹蛋黃壓碎拌炒，炒至蛋黃冒泡後放入炸好的南瓜。



4 炒

最後放入蒜末、蔥花、辣椒快速拌炒數下即完成。



金沙南瓜



南瓜咖哩

南瓜 咖哩

30min



6人份

營養小叮嚀

以南瓜代替咖哩料理中常用的馬鈴薯，能增加這道料理的甜度，讓顏色色澤討喜，還增加豐富β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E等成分！南瓜是有纖維和澱粉的主食類，但若只吃南瓜會缺乏蛋白質，容易營養不均衡，這時選雞腿當做蛋白質來源，還有紅蘿蔔、洋蔥補充更多膳食纖維，就會均衡許多。最後要特別提醒，南瓜咖哩很下飯，但已經有南瓜了，飯少吃一點，宜視個人身體狀況做醣類代換！

備料

南瓜.....	半顆	洋蔥.....	半顆
去骨雞腿肉.....	2隻	咖哩粉.....	2茶匙
紅蘿蔔.....	1根	咖哩塊.....	3塊



1 切

雞腿肉、紅蘿蔔、南瓜、洋蔥切塊。



2 煎

熱油鍋煎雞腿肉，煎至表面焦黃。



3 炒

同一鍋放入洋蔥、紅蘿蔔、南瓜及咖哩粉拌炒。



4 滾

將炒好的步驟3加入清水淹過食材，蓋上鍋蓋中火煮滾，熄火後放入咖哩塊拌至溶化即完成。





芋泥球

2.5hr



4人份

營養小叮嚀

芋泥球含豐富膳食纖維，可以當成高纖的點心，可以增加飽足感並促進腸道蠕動。但要提醒芋泥仍是全穀雜糧類，宜視個人身體狀況做主食換算，適量食用！

備料

芋頭.....	1顆 (約700克)	鮮奶油.....	40克
細砂糖.....	60克	鹽.....	1小匙



1 蒸

芋頭洗淨去皮切小塊，放入電鍋蒸熟，外鍋放3杯水時間蒸熟。



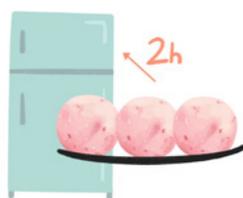
2 搗

取出蒸熟芋頭趁熱時加入細砂糖、鹽攪拌至融化，搗成泥狀。



3 搓

將芋泥加入鮮奶油混合，取適量芋泥搓成圓球狀。



4 冰

將做好的芋泥球冷藏2小時定型即完成。



芋泥 奶酪

1.5hr



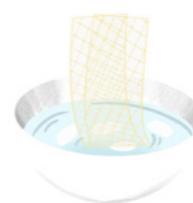
4人份

營養小叮嚀

芋頭有維生素B群，加上牛奶含有鈣質，能幫助調節生理機能、有助維持骨骼和牙齒的健康、肌肉的正常收縮及神經的感應性，若缺鈣有可能會造成抽筋，且長輩更需多留意這方面的保健照顧。這道含鈣料理，適合給焦慮、壓力大需要穩定情緒的人食用。奶酪口感軟嫩，不用擔心牙口不好咬不動。

備料

芋泥.....	60克	細砂糖.....	40克
熟芋頭.....	1小塊 (約10克)	椰奶.....	50克
吉利丁.....	2片 (素食者可將吉利丁改換成吉利丁或洋菜)	鮮奶.....	200克
		水.....	25克



1 泡

先將吉利丁放入冰水中泡軟備用。



2 煮

備一容器倒入牛奶、20克砂糖，小火煮至溶化牛奶微冒煙即可關火，放入擠乾水份泡軟的吉利丁攪拌混合。接著放至冰水中冷卻成濃稠狀。



3 煮

備另一容器煮芋泥、20克砂糖加開水小火煮至溶化，加入椰奶拌勻後起鍋。

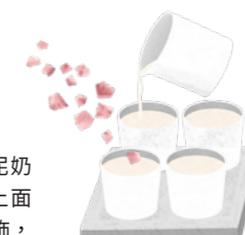


4 混

將芋泥鍋放至冰水冷卻至牛奶鍋相近溫度，接著將2鍋混合在一起攪拌均勻。

5 冰

將混合完後的芋泥奶酪倒入模具中，上面擺上切丁芋頭裝飾，放入冷藏凝固1小時即完成。





芋泥球



芋泥奶酪

料理
file

05

番薯籤 泡飯

20min



2人份

營養小叮嚀

地瓜與米飯的搭配是熟悉的傳統記憶，地瓜是富含纖維的全穀雜糧類，建議每天的主食至少要有 1/3 的全穀雜糧，能提供我們維生素 B 群和促進腸道蠕動的膳食纖維，地瓜曬乾變成地瓜籤，當中的纖維和 β-胡蘿蔔素還是存在喔！早餐來碗地瓜稀飯、烤地瓜都是很棒的選擇喔！

備料

地瓜.....	一條	米飯.....	2 碗
開水.....	適量	鹽.....	少許



① 刨

地瓜洗淨去皮，刨成絲狀。

② 煮

備一鍋開水，將刨好的地瓜絲放入，開水量淹過地瓜高度即可，湯多湯少可自行斟酌。煮滾後即可，放入些許鹽巴調味（可不加）。食用時將其淋在白飯上。



Tips: 煮好的番薯籤湯亦可當作甜湯，放至冰箱冰涼後食用即為簡單的古早味傳統甜湯。



番薯籤泡飯



白雪地瓜

料理
file

06

白雪地瓜

20min



4人份

營養小叮嚀

地瓜與高麗菜共同點就是能提供膳食纖維，讓人增加飽足感。有時候沒那麼餓還是要吃點東西，或者嘴饞想吃點心，這道白雪地瓜就可以當作墊墊胃的組合。料理的步驟不難，透過料理的過程，也有益調節情緒，獲得成就感。「綠飲食」調理過程中就是希望能讓長輩容易動手操作，因為手眼協調也有益於腦部健康。

備料

高麗菜.....	1/4 顆	味島香鬆.....	適量
地瓜.....	一條	香菜.....	適量
美乃滋.....	適量		



① 蒸

地瓜洗淨去皮切塊，放入電鍋蒸熟後，壓成泥狀小球備用。



② 切

高麗菜洗淨切絲泡冰水備用。



③ 擺

將高麗菜絲瀝乾水份與地瓜泥均勻擺上於餐盤中，擠上適量美乃滋。最後灑上味島香鬆，擺上香菜即完成。



刺蔥紅藜蒸蛋

30min



4 人份

營養小叮嚀

刺蔥含有特殊的香氣，能增加料理的香氣變化，適合炒蛋、蒸蛋。紅藜和刺蔥都是富含纖維的食材，加在蒸蛋裡一起料理，特別適合胃口不好的長輩吃。待蒸蛋熟後，再放上少許洛神花蜜餞，讓蒸蛋帶有豐富的酸甜滋味也能增加視覺美感。

備料

紅藜.....	1 小匙	太白粉.....	1/4 小匙
刺蔥.....	適量	雞粉.....	1/2 小匙
雞蛋.....	3 顆	開水.....	220ml
洛神花蜜餞.....	適量		



1 煮

選擇已去殼的紅藜，用細網的器具仔細將紅藜洗淨（洗到完全沒有泡沫），因紅藜清洗需要反覆多次，可以預先多煮一點，然後分成小包裝冷凍冰存。紅藜煮的方式跟飯相同，亦可以隔水加熱蒸熟，紅藜的澱粉結晶緊密，必須要持續蒸煮 15 分鐘，才能完全熟化。



4 蒸

先將電鍋預熱，外鍋 2 杯水待電鍋冒出蒸氣後，再放入步驟 3。

蒸煮時間 5~6 分鐘至蒸蛋凝固。起鍋後再放上少許洛神花蜜餞即完成。



2 洗

刺蔥洗淨切碎末，從冰箱取出的紅藜先退冰備用。



3 混

備一蒸碗打入 3 顆雞蛋和開水，放入刺蔥末、紅藜、太白粉、雞粉攪拌均勻。



Tips: 蒸蛋裡加入少許太白粉可使蒸蛋口感更 Q 彈。

紅藜糯米阿拜

2hr



6 人份

營養小叮嚀

阿拜是原住民朋友的傳統料理，其中的假酸漿葉為原住民族傳統食用植物，目前尚未有經濟規模栽種，需要特別到山上去採。有胃食道逆流狀況的人，建議可以將裡面的糯米改成傳統的小米，並注意食用時細嚼慢嚥，可避免脹氣。

備料

紅藜.....	1 大匙	鹽.....	適量
糯米.....	2 杯	醬油.....	適量
豬五花.....	200 克	米酒.....	適量
花生.....	適量	油蔥酥.....	適量
月桃葉.....	10 片	味素.....	適量
假酸漿葉.....	10 片	食用油.....	1/2 小匙



1 泡

糯米先洗淨後泡水 3 小時。



2 調

紅藜洗淨加入花生、鹽巴、味素、食用油調味備用。豬肉切塊狀加入鹽巴、醬油、米酒、油蔥酥調味備用。



3 包

先用月桃葉當底，再鋪上一片假酸漿葉放入拌好的紅藜糯米飯、五花肉，包捲成長條筒狀。



4 蒸

準備一個鍋子，鍋中放上蒸盤，將包好的阿拜放於蒸盤上，鍋內注入開水，大約蓋到阿拜八分滿就好，蓋上鍋蓋，水滾後，計時 60 分鐘。時間到，先拿起最上方的試吃，若還不夠熟，將下方煮好的拿出來，再把上方的放入再煮 10 分鐘，熟透後就可以拿出享用。



Tips: 不喜味素者亦可使用其它調味替代。



刺蔥紅藜蒸蛋



紅藜糯米阿拜



Silaw 炙燒飯糰

25min



6人份

營養小叮嚀

五花肉是油花比較多的部位，也含有蛋白質。搭配米飯作出的壽司，炙燒過後讓油脂入飯，是一道開胃的原民料理。

備料

帶皮五花肉.....	3條 (約1,500克)	鹽巴.....	1包
糯米.....	350克	白飯.....	3碗



1 消

準備一玻璃密封罐
清洗消毒後放置晾
乾備用。



2 醃

將整條五花肉用
鹽巴搓揉抓勻。



3 封

抹好鹽巴的五花肉依序緊密的排放於密
封罐中，置於陰涼處，等待五花肉出血
水，一般約3至7天不等，須視天氣溫
度而定。



4 煮

第二階段醃漬，
先煮糯米飯，放
涼備用。

烤麻糬

1.5hr



8人份

營養小叮嚀

下午肚子餓、嘴饞想來個點心，比起餅乾零食，對於麩質過敏不適合吃小麥製品的朋友來說，烤麻糬就是好選擇。黑糖蜜的甜度不高還有獨特香氣，比白糖還保有更多的礦物質，其礦物質中的鈣、鎂都是有助於身體正常代謝、維持情緒的重要營養素。

備料

糯米.....	300克	黑糖蜜.....	適量
水.....	240ml		



1 煮

將糯米洗淨，加開水煮熟。



2 打

煮好的糯米放入調理機打
勻，將糯米打到無顆粒感
即可。



3 冰

準備一方盤將打好的
麻糬放入，放入冰箱
冷藏1小時定型。



4 切

定型完後的麻糬依照自己
喜歡的厚度切成塊狀。



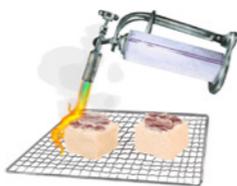
5 倒

將第一階段醃漬好的五花
肉血水倒掉，將五花肉再
次以鹽巴與糯米飯抹勻
後，重新放入密封罐中，
再置於陰涼處，約3個月
至半年，讓它自然熟成。



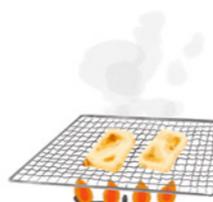
6 切

把醃好的 silaw
切薄片。



7 烤

把切好薄片的 silaw，放
在白飯上，再將 silaw 略
為炙烤即完成。



5 烤

將麻糬烤至發脹焦黃即可。



6 淋

食用時淋上些許黑糖蜜。







蔬

蔬菜類

{ Vegetables }





薑絲 大腸

15min



4 人份

營養小叮嚀

薑絲能減少料理中的腥味，且豬大腸含有鐵和鋅，可以幫助增強體力，而且薑絲能增加這道料理的膳食纖維、維生素B群、維生素C、維生素A等營養素，讓這道料理的營養更均衡。

備料

薑.....	100g	鹽.....	半茶匙
大腸.....	300g	醬油.....	一茶匙
蒜頭末.....	少許	醋精.....	一茶匙
辣椒.....	少許	食用油.....	適量
蒜苗.....	少許		



1 備

大腸洗淨斜刀切塊過熱水氽燙去腥、薑切絲、辣椒斜刀切片、蒜苗切片備用。



2 炒

大火熱油鍋，放入薑絲、辣椒、蒜末爆香，放入大腸翻炒數下，加入醬油及鹽巴調味，淋入醋精加入蒜苗快速翻炒6-7秒後起鍋完成。

Tips: 此道菜需全程大火快炒以免大腸熟度過老。



薑爆麻油 松阪豬

20min



4 人份

營養小叮嚀

長輩最擔心有肌少症，容易跌倒發生危險，豬肉就是平易近人的蛋白質來源。而薑爆麻油松阪豬特別適合長輩食用，麻油有人體必需的脂肪酸，讓脂溶性營養素更好吸收。尤其天氣寒冷時，攝取麻油和薑讓人感覺身體更溫暖。

備料

老薑.....	80g	松阪豬肉.....	300g
麻油.....	3大匙	高麗菜.....	少許
米酒.....	一瓶	杏鮑菇.....	2支
枸杞.....	15g		



1 備

老薑切片，杏鮑菇切片，松阪豬肉逆紋切片過熱開水，高麗菜洗淨切成適當大小，枸杞過水沖洗掉雜質備用。



2 煸

起鍋下麻油煸炒薑片，中火將薑片煸至表面呈金黃色周圍微焦。



3 炒

轉中大火下肉片快速翻炒數下後接著下高麗菜、杏鮑菇拌勻後，倒入米酒轉中火將湯汁煮滾，準備起鍋前倒入枸杞轉大火快速拌炒數下後即可起鍋。

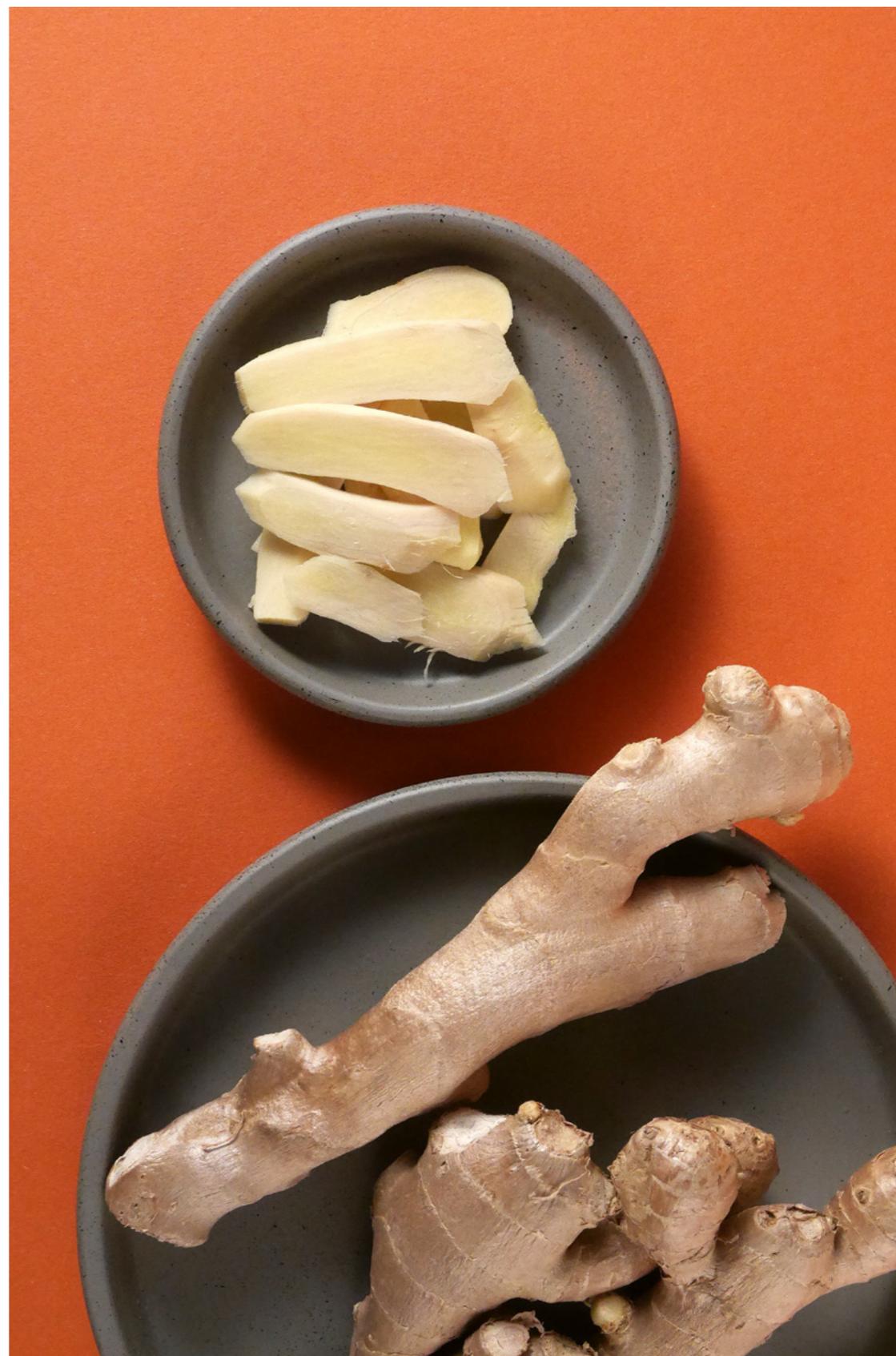




薑絲大腸



薑爆麻油松阪豬



福菜炒水蕨

10min



6人份

營養小叮嚀

現代人纖維容易攝取不足，排便不順就容易增加毒素累積在身體裡，不僅會衍生出疾病還會變胖難瘦。而福菜和水蕨有雙重的纖維量，加入雞蛋增加優質蛋白質，菜本身的味道濃郁，還能提升水蕨香氣增加口感的柔潤度。不僅有基本營養組合，連美味都包辦了。

備料

福菜	100g	鹽巴	適量
水蕨	500g	食用油	適量
雞蛋	1顆	水	適量
蒜頭	5粒		



1 洗

福菜洗淨瀝乾水份切碎，水蕨摘取嫩葉部份折段洗淨，蒜頭切末備用。



2 焯

熱鍋倒入福菜乾焯炒出香氣，炒至水份微乾後倒出備用。

3 炒

熱油鍋加入蒜頭爆香，放入水蕨翻炒，過程中適度加入清水以免乾鍋燒焦，水蕨炒軟變色後加入福菜拌炒均勻。



4 拌

步驟3完成後關火，打入一顆雞蛋，利用鍋中餘熱將雞蛋拌熟，最後依個人口味調整鹹度即完成。



福菜炒水蕨



福菜桂竹筍排骨湯

福菜 桂竹筍排骨湯

1hr



10 人份

營養小叮嚀

福菜具有提香的作用，會襯托桂竹筍及排骨更加鮮甜。「無鹽料理」希望能透過食材本身的鮮味去呈現，像用福菜做湯，就可以不放鹽。用本身帶有醃漬、發酵香氣的菜去入湯，就算酌減調味使用，也會是一道有厚實滋味的料理。

Tips: 福菜為醃製加工品，本身即有鹽份，料理前需沖洗乾淨以免影響料理風味。

備料

福菜.....	200g	水.....	適量
桂竹筍.....	900g	鹽巴.....	適量
排骨.....	1000g		



1 洗

桂竹筍洗淨滾斜刀切片，福菜洗淨鹽分切小段。排骨滾水汆燙去雜質撈出沖洗後備用。



2 煮

取一湯鍋將所有食材放入，加入清水淹過食材高度即可，煮滾後轉小火燜煮 1 小時，起鍋前依個人口味調整鹹度即完成。

三代同堂 蘿蔔香菇雞湯

1hr



4 人份

營養小叮嚀

燉湯最適合在全家團圓聚餐時吃，這也是相對容易實踐均衡飲食的時機。香菇、白蘿蔔、薑片和菜脯就是纖維提供者的代表，可促進腸道蠕動，增進健康。雞腿肉、蛤蜊是低脂的蛋白質來源，用天然醃漬的菜脯煮湯就不需要再加鹽，菜脯的香氣能讓每個媽媽輕而易舉變成料理冠軍達人。

備料

乾香菇.....	12 朵	蛤蜊.....	10 顆
雞腿肉.....	1 隻	薑片.....	少許
老菜脯.....	2 片	鹽.....	少許
菜脯.....	2 片	開水.....	適量
白蘿蔔.....	半根		



1 燙

雞肉洗淨切塊，煮一鍋熱開水汆燙過去腥過血水。



白蘿蔔洗淨去皮切塊，菜脯切條狀，乾香菇用溫水泡開備用。



2 煮

備一湯鍋水滾放入雞肉、白蘿蔔，煮約 10 分鐘後，放入切塊老菜脯及香菇 / 香菇水、薑片。轉中小火煮 20 分鐘，20 分鐘後再放入一般菜脯，再煮 5 分鐘，接著放入蛤蜊。



3 調

蛤蜊煮至開殼後即可關火，起鍋前再加入鹽巴調整味道。



料理
file

16

香菇鑲肉

1hr



6人份



三代同堂蘿蔔香菇雞湯



香菇鑲肉

營養小叮嚀

有些長輩退休後，比先前上班時看起來沒精神，豬肉中含維生素 B1 可以增強體力，鋅有助於皮膚組織蛋白質的合成增進皮膚健康，讓長輩裡外都能容光煥發。香菇中的多醣體也是對身體有益的营养素。每餐都需要的纖維，選擇芹菜補充鉀離子，還有鈣質維持骨骼健康、類黃酮調節生理機能，病痛少一點心情自然好一點。

備料

新鮮香菇.....	12 朵	鹽.....	1/4 小匙
豬絞肉.....	150g	醬油.....	1/2 小匙
蔥.....	1 支	米酒.....	2 小匙
芹菜.....	1 支	白胡椒.....	適量
紅蘿蔔.....	30g	太白粉.....	適量



1 備

將蔥、芹菜、紅蘿蔔切末，香菇去除根部。



2 摻

豬絞肉加入蔥末、芹菜末、紅蘿蔔末，放入鹽、酒、胡椒抓勻，再加些許太白粉增添肉餡黏性。



3 包

將調好的肉餡放進香菇中填滿。



4 煮

將包好的香菇鑲肉間隔擺放於平底鍋中，鍋中加入開水及醬油，開水量約蓋到香菇 2/3 處。



5 淋

蓋上蓋子使用小火慢慢煨煮，過程中要掀蓋將香菇鑲肉上層淋上醬汁避免食材過乾。小火慢煮約 40 分鐘至 1 小時即完成。（用筷子插入鑲肉，可輕鬆插入代表肉有熟透）





料理
file

17

茭白筍炒米粉

40min



6人份

營養小叮嚀

米粉是含醣量高的全穀雜糧類，許多人習慣炒個米粉就是一餐，但如果沒有加配料，雖然份量多當下有吃飽卻不均衡，也容易一下子就餓。在米粉中加茭白筍、香菇、木耳、紅蘿蔔可以增加膳食纖維，若要增加蛋白質，可以再來碗茭白筍雞湯、香菇雞湯或加顆滷蛋，營養攝取更均衡。

備料

茭白筍.....	3-4 根	蒜頭.....	4 顆
米粉.....	1 片	食用油.....	適量
香菇.....	5-6 朵	醬油.....	2 大匙
木耳.....	2-3 片	香菇素蠔油.....	1 大匙
紅蘿蔔.....	130g	鹽巴.....	適量
高麗菜.....	250g	味素.....	適量
香菜.....	1 株	胡椒.....	適量



1 泡

乾米粉泡水至軟化撈起，瀝乾剪斷備用。



2 切

茭白筍、香菇、木耳、紅蘿蔔、高麗菜洗淨切絲；香菜、蒜頭切碎。



3 燙

煮一鍋熱水汆燙米粉至熟，起鍋備用。



4 爆

熱油鍋，先下香菇絲、蒜末翻炒煮出香氣後放入紅蘿蔔絲、木耳絲翻炒 1-2 分鐘，再下高麗菜絲翻炒至軟化，過程中適度加入開水以免沾鍋。



5 調

加入調料：醬油、素蠔油，適量開水翻炒均勻，再適量加入鹽巴、味素、胡椒調整味道。



6 拌

加入剛汆燙好的米粉一同拌炒混合，最後加入香菜末炒至湯汁收乾即可起鍋。



Tips：不喜味素者亦可使用其它調味替代。

茭白筍 滷肉

1.5hr



6 人份

營養小叮嚀

茭白筍的植醇能幫助肉的膽固醇代謝，茭白筍是含有豐富膳食纖維的蔬菜，當季買來和蛋白質食材一起煮，搭配均勻。不論是茭白筍滷肉，還是茭白筍炒肉絲、茭白筍炒蛋都很好，不僅能吃到蔬菜還有蛋白質，營養更豐富完整。

備料

三層肉.....	500g	醬油膏.....	1 大匙
茭白筍.....	4 根	冰糖.....	1 大匙
油.....	少量	蒜頭.....	6 顆
醬油.....	2 大匙	開水.....	適量

註：不敢吃三層肉，可以改成梅花肉。



1 煎

起油鍋，蒜頭拍碎放入爆香，五花肉切塊下去一起拌煎。



2 調

五花肉煎至 4 面變白半熟後加入醬油、醬油膏、冰糖和適量開水煮至冰糖溶化。



3 燉

將調味好肉品換至湯鍋再加入適量開水淹過食材，然後放入電鍋燉煮，外鍋 2 杯水時間。



4 切

等待燉煮時間將茭白筍剝殼洗淨，滾刀切塊備用。



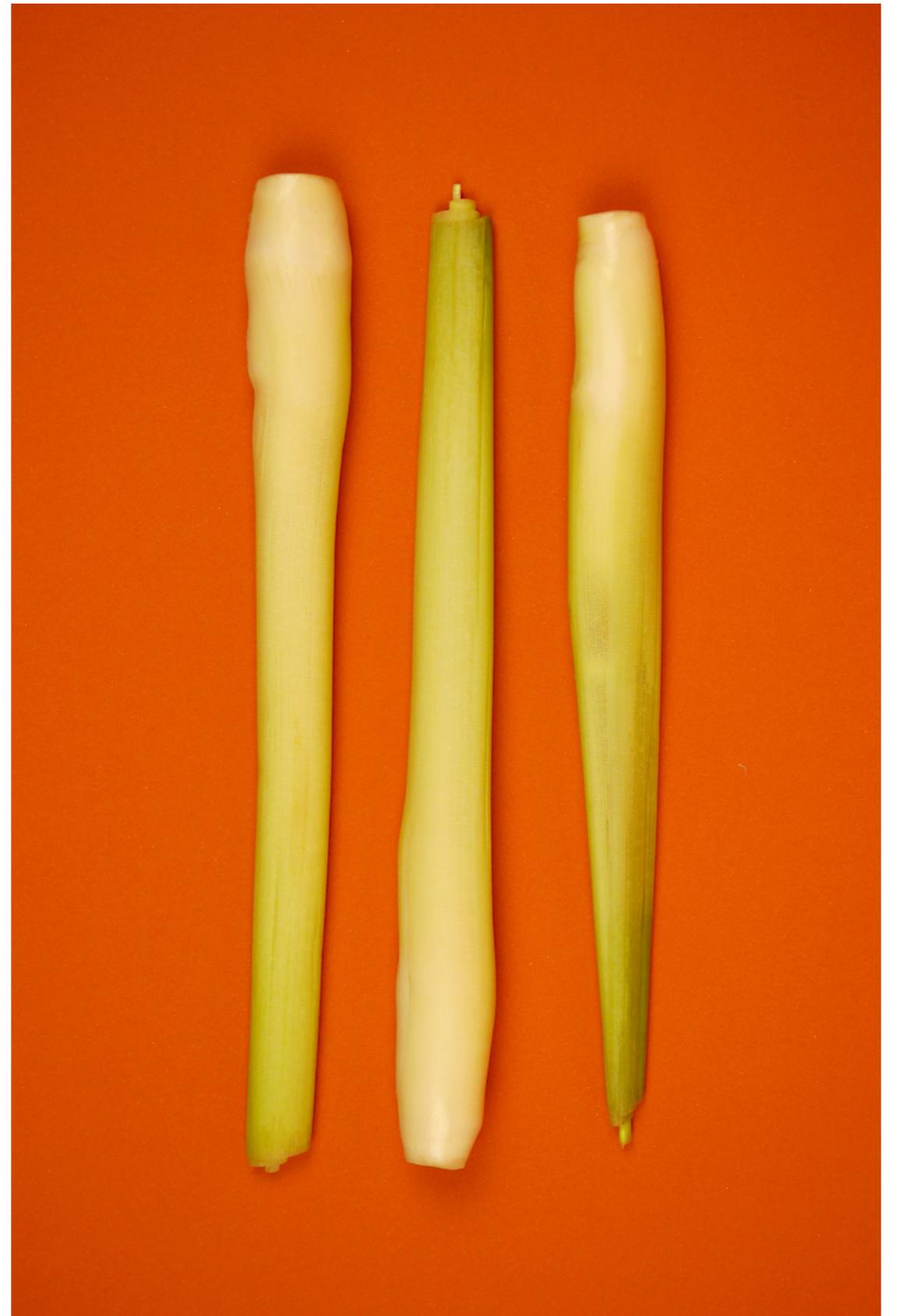
5 炒

電鍋跳起後盛出換至炒鍋，加入茭白筍翻炒，過程中如果覺得湯汁不夠可再適當加入熱開水，燜煮 8-10 分鐘。



6 燜

燜煮時間到後關小火試吃調整味道熟度，爾後即可關火完成料理。





茭白筍炒米粉



茭白筍滷肉



翠玉 金針羹

30min



6人份

營養小叮嚀

干貝、小卷都是地中海飲食中建議的優質蛋白質選項，因為海鮮低脂又低熱量，而且富含蛋白質會有飽足感。金針、海菜為這道料理提供纖維來源。做成羹品會增加食物的柔嫩度，有助於唾液減少的長輩食用。

備料

金針.....	100克	青蔥.....	1株
干貝.....	10顆	香菜.....	1株
小卷.....	1隻	辣椒.....	1根
蟹肉棒.....	3條	香油.....	適量
魚板.....	5片	鹽.....	適量
海菜.....	20克	白胡椒.....	適量
洋蔥.....	半顆	太白粉水.....	適量



1 切

將魚板、蟹肉棒、洋蔥切絲，海菜、青蔥、香菜切末，辣椒切片備用。



2 燙

將海鮮類食材洗淨後燙熟備用。



3 煮

備一湯鍋，放入金針、海菜、魚板、蟹肉棒、洋蔥末煮滾，湯滾後接著放入海鮮類食材。



4 勾

湯品大滾後轉小火，加入太白粉水勾芡，加入青蔥、香菜、辣椒。



5 調

起鍋前加入鹽巴、白胡椒粉調味，最後淋上少許香油即完成。



Tips：怕辣者可用紅蘿蔔絲或枸杞替換辣椒，增色外又可增加甜味。

忘憂 金針筍片湯

40min



4人份

營養小叮嚀

竹筍是低脂、低熱量、高纖維，又能幫助降血脂的蔬菜。擔心長輩牙口不好，還可以把排骨燉爛一些。而且金針和排骨燉煮成湯，不僅很甘甜味，排骨中的油脂還有助提高金針本身維生素A、β-胡蘿蔔素等脂溶性營養素的吸收率。

備料

金針.....	60克	蔥.....	適量
綠竹筍.....	1支	香菜.....	適量
排骨.....	200克	鹽.....	適量



1 燙

煮一鍋熱開水汆燙排骨，外表轉白後取出以冷水沖去表面雜質。



2 切

金針略為清洗剪去較硬蒂頭，筍子去皮切片。



3 煮

備一湯鍋放入排骨及筍片水量蓋過食材高度，開中火燉煮。煮約30分鐘後放入金針再煮10分鐘。



4 調

起鍋前放入香菜、蔥末，最後加以鹽巴調味即完成。



翠玉金針羹



忘憂金針筍片湯

料理
file

21

山蘇 小魚乾

15min



4人份

營養小叮嚀

您會擔心家裡長輩骨頭退化的問題嗎？看到身邊同事年紀輕輕，就腳痛、膝蓋痛，每到變天就變成人體氣象台。山蘇小魚乾是一道可以補充鈣質的料理，有助於維持骨骼的健康，特別是太陽曬不夠或是久坐的長輩朋友，更應該多攝取。

備料

山蘇.....	300g	蒜頭.....	3顆
小魚乾.....	25克	辣椒.....	1根
豆豉.....	10克	鹽.....	適量
薑絲.....	10克	油.....	適量



1 燙

煮一鍋熱水，山蘇取嫩葉部分，洗淨後放入滾水汆燙 10 至 20 秒去除澀味。燙完後撈起放入冰水中保持翠綠。



2 炒

熱鍋下油，先放入小魚乾煸炒出香氣減少腥味，再放入薑絲、蒜末、豆豉一同炒香。



3 調

山蘇瀝乾加入鍋中大火快速拌炒均勻，起鍋前加入辣椒翻炒 2 至 3 下後加鹽巴調味即完成。



Tips：怕辣者可用紅蘿蔔絲或枸杞替換辣椒，增色外又可增加甜味。

山蘇醬

30min



4人份

營養小叮嚀

吐司抹果醬吃膩了，來道台版的青醬一樣好吃美味，由山蘇、九層塔搭配，加上檸檬汁保持天然的綠色，山蘇醬抹麵包或拌麵、配沙拉，都可以提供豐富層次的料理滋味，同時醬料裡還含有山蘇滿滿的纖維，飲品搭配豆漿增加蛋白質讓整體營養更均衡。

備料

山蘇.....	100 克	檸檬汁.....	少許
蒜頭.....	2 顆	鹽.....	1/4 茶匙
九層塔.....	50 克	橄欖油.....	70ml
帕瑪森起司粉.....	適量		



1 洗

將九層塔以冷開水洗淨瀝乾水份備用。



2 切

山蘇洗淨以熱開水先汆燙過後瀝乾水份再切成碎備用。



3 打

準備食物調理機放入剝皮後的大蒜、鹽、九層塔，蓋上蓋子以後打碎。



4 加

大約 20 秒，查看九層塔跟大蒜都打碎了以後，慢慢的加入橄欖油繼續打。



5 加

打到青醬變成稍淺的綠色質地可以緩慢流動的程度後，加入現擠的檸檬汁跟帕瑪森起司粉繼續打勻。



6 加

最後放入切碎的山蘇葉，調理機再打數下讓山蘇均勻混合即可。



Tips: 製作好的山蘇醬要裝在玻璃罐密封保存，密封後放冰箱約可保存一週。食用方法，可拿來塗抹在麵包上或煮義大利麵、拌沙拉。（舀取時需注意舀匙為乾淨乾燥狀態）



山蘇小魚乾



山蘇醬



肉

豆魚蛋肉類

{ Legumes, fish,
eggs, meat and their
products }



蔥爆 胡椒蝦

30min



6人份

營養小叮嚀

蔥爆胡椒蝦是台版的地中海飲食，地中海飲食的辛香料能讓人有胃口，卻不用加太多鹽，還能帶出富有層次的好滋味，讓人食指大動，這道料理裡的蔥、洋蔥、蒜末、薑絲、枸杞、黑胡椒都是讓人胃口大開的辛香料喔！

備料

白蝦.....	1斤	油.....	2大匙
蔥.....	3根	醬油.....	2大匙
洋蔥.....	1顆	米酒.....	2大匙
蒜末.....	10克	糖.....	2小匙
薑絲.....	10克	黑胡椒.....	適量
枸杞.....	少許		



1 備

白蝦剪去尖嘴及觸鬚洗淨，蔥取2根，1根切段、1根切蔥花，洋蔥去皮後切絲。乾枸杞泡水備用。



2 炒

熱鍋下二大匙油，放入蒜末、薑絲、蔥段，快速拌炒炒出香氣後放入洋蔥，大火快炒將洋蔥炒至半軟後放入蝦子。



3 燜

放入蝦子後淋上米酒蓋上鍋蓋讓其燜煮一下，蝦子開始轉紅後即可開蓋。



4 調

打開鍋蓋後放入胡椒、醬油、糖拌炒均勻，蝦子完全變紅即可起鍋，起鍋前撒上蔥花、枸杞完成。

好蝦 烘蛋

25min



6人份

營養小叮嚀

雞蛋和蝦子是營養師常推薦的蛋白質食材，加上洋蔥膳食纖維均衡，蔥能提升香氣。烘蛋是台式料理重要也極具特色的做菜手法，料理時看蛋膨起來會特別的療癒，烘蛋加蝦子是老少咸宜的料理，蝦子的鋅可以提升食慾，擔心膽固醇高去掉蝦頭吃蝦身即可。

備料

雞蛋.....	5顆	白胡椒粉.....	1/2小匙
蝦仁.....	150g	太白粉.....	1小匙
洋蔥.....	1/4顆	油.....	4大匙
蔥.....	1根	柴魚片.....	少許
鹽.....	1/2小匙	美乃滋.....	少許



1 醃

蝦仁洗淨去腸泥後切丁，加入少許米酒及白胡椒粉抓醃備用。



2 切

蔥、洋蔥洗淨切丁備用。



3 拌

取一個碗，打入雞蛋，加入蔥花、洋蔥丁、蝦仁、鹽、與太白粉一起攪拌打勻。(蛋液需先充分打勻，才有蓬鬆感)



4 烘

起油鍋，等油燒熱微冒煙後，由鍋中心點慢慢倒入蛋液。



5 烘

保持中火搖晃鍋子使蛋液均勻吃油，慢慢開始凝固成型時，搖晃鍋子蛋液已完全可滑動後翻面再烘至熟即可起鍋。



6 撒

盛盤後烘蛋表面撒上柴魚片，最後擠上美乃滋完成。

Tips: 蛋液中加入少許太白粉可使烘蛋增加蓬鬆口感，另烘蛋是很吸油的料理，若要做出蓬鬆美味的烘蛋油量一定不能過少。



蔥爆胡椒蝦



好蝦烘蛋

料理
file

25



翠絲文蛤

30min



6人份

營養小叮嚀

這道翠絲文蛤熱量大概不到 150 卡，很適合做減肥餐。文蛤是優質含鐵的蛋白質，絲瓜提供膳食纖維、薑絲去腥。當減重餐也能吃得飽飽，也適合胃口不好的長輩食用喔！

備料

文蛤.....	1 斤	米酒.....	少許
絲瓜.....	中型 1 條	鹽.....	少許
薑絲.....	適量	開水.....	適量
枸杞.....	少許		



1 刨

絲瓜稍微洗過刨去外皮，切成厚約 0.5 公分的片狀。



2 擺

取一平鐵鍋（若無鐵鍋可用平底鍋代替），將切好絲瓜排入鍋中內鋪底，絲瓜鋪好後平均放入薑絲，再放入文蛤。



3 煮

鍋中放入些許開水及米酒，開中火煮開。



4 燜

文蛤陸續開殼時轉小火，約未全開關掉火源撒上枸杞，蓋上鍋蓋再燜上 2-3 分鐘即完成。起鍋前試一下口味再加鹽巴調整味道。



料理
file

26



20min



6人份

營養小叮嚀

塔香蛤蜊就是台版地中海飲食的展現，地中海飲食的蛋白質會選用低熱量的海鮮，搭配薑絲、九層塔、蔥、辣椒等辛香料，能降低鹽分使用並保有料理的鮮度和美味，輕鬆實踐地中海飲食法。

備料

文蛤.....	一斤	辣椒.....	一條
薑絲.....	適量	油.....	少許
米酒.....	少許	開水.....	少許
九層塔.....	少許		
蔥.....	2根		



1 爆

熱鍋下少許油，放入薑絲炒出香氣。



2 炒

放入文蛤，淋上米酒及少許開水拌炒。



3 夾

拌炒時文蛤開始開殼後陸續將其夾出，避免過熟文蛤肉縮水。



4 拌

文蛤差不多都開好後，鍋內放入九層塔、蔥段、辣椒段快速拌炒 2-3 下後關火盛出即完成。



Tips: 文蛤吐沙處理：可直接購買已吐沙處理的文蛤，若買到未吐沙者，須滿水浸泡，加適量粗鹽靜置約半天以上，待其充分吐沙，再刷洗外殼後烹調。



翠絲文蛤

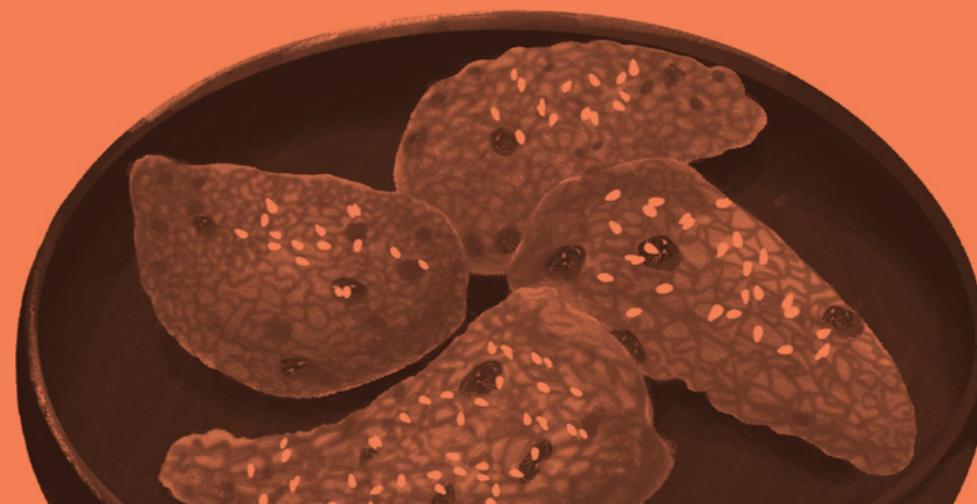


塔香蛤蜊

果

水果類

{ Fruits }





柿乾 雞湯

1hr
6人份

營養小叮嚀

長輩最擔心因退化導致身體虛弱，燉個雞湯來補身體是很好的方式，土雞相對油脂含量少，還能提供蛋白質幫助修復，減緩肌肉無力的問題。柿餅本身帶有甜味，還富含纖維，加上紅棗、當歸、黃耆、枸杞等食材，讓雞湯增添風味也能滋補強身。

備料

土雞.....	半隻	黃耆.....	20克
柿乾.....	6塊	紅棗.....	10顆
酸桔葉.....	適量	鹽.....	少許
枸杞.....	20克	米酒.....	少許
當歸.....	20克		



1 燙

雞肉洗淨切塊，先用熱水氽燙過撈起備用。

2 熬

備一湯鍋注入冷水，下柿乾、酸桔葉先熬煮。

3 燉

水滾後放入雞肉及中藥材再轉小火燉煮 30~40 分鐘。



4 調

起鍋前加入些許米酒及鹽巴調味即完成。



柿餅 紅麴米糕

40min
8人份

營養小叮嚀

紅麴是天然的紅色素，鮮紅的紅麴米糕讓人食指大動。柿餅及葡萄乾除了有纖維外，還有豐富的鐵質。最後撒上的白芝麻，是油脂與堅果種子類，每天都要適量補充，讓身體吸收好的油脂才能維持健康喔！

備料

柿餅.....	3塊	紅麴米.....	30克
糯米.....	500克	砂糖.....	200克
葡萄乾.....	適量	白芝麻.....	適量



1 泡

糯米洗淨和紅麴米一起浸泡 2~3 小時。

2 蒸

將泡好的糯米蒸熟。蒸熟的糯米加入砂糖、葡萄乾拌勻。再蒸 10 分鐘。



3 包

將糯米捏成一小糰再包入切丁的柿餅，包好的糯米糰放入模具中定型。取出後灑上些許白芝麻即完成。





柿乾雞湯



柿餅紅趣米糕



紅棗 小米粥

2.5hr



4人份

營養小叮嚀

小米粥煮起來軟軟的，加入桂圓和紅棗的香味後，還多了纖維的營養。膳食纖維多，可以增加腸道益生菌，提升保護力。是很適合長輩吃的早餐、點心。

備料

紅棗.....	85g	薏仁.....	100g
桂圓.....	50g	紅冰糖.....	50g
小米.....	100g	水.....	1000cc
紅豆.....	100g		

Tips：使用燜燒鍋煮過可使粥品更加綿密，如無燜燒鍋可用之時，電鍋跳起後加入紅冰糖攪拌一下再蓋上鍋蓋燜 20 分鐘即可。



1 泡

紅豆、薏仁先泡水 2 小時後，洗淨備用。



2 燉

將所有食材過水洗淨後放入電鍋，鍋內加入開水淹過食材高度約 5cm，外鍋 1 杯水燉煮。



3 燜

將電鍋煮好之食材換至燜燒鍋內再加入紅冰糖，燜煮加熱至冰糖溶解即完成，成品可依自己喜好調整燜煮時間。

紅棗 御飯糰

1.5hr



6人份

營養小叮嚀

香香甜甜的紅棗入飯，可以增加飯的味道層次。讓每天吃的白飯，有不同的變化，幫助食慾和用餐心情。早上來個簡單的紅棗御飯糰，搭配豆漿就是均衡的早餐，用來開啟全新的一天很合適。

備料

白米.....	3 杯	味島香鬆.....	適量
紅棗.....	200g	肉鬆.....	適量
水.....	4 杯	橄欖油.....	適量



1 蒸

紅棗沖洗後將其對半切開裝入鍋中，鍋內倒入四量杯的水量，放入電鍋，外鍋加入一杯水蒸熟。

2 煮

將剛蒸熟後的紅棗水取出，果肉不用只取湯汁。使用紅棗湯汁代替煮米水，將白米洗淨倒入紅棗汁煮白飯。(如煮飯湯汁不夠再適量加水)

3 拌

紅棗飯煮好後放涼，加入味島香鬆拌勻備用。

4 包

備一包御飯糰模具將模具內抹上一層橄欖油，放入一層紅棗飯，中間加入肉鬆，放完肉鬆後再放入一層紅棗飯，將其飯糰壓制定型即完成。





紅棗小米粥



紅棗御飯糰

百香果 燒排骨

40min



6人份

營養小叮嚀

百香果酸酸甜甜的，跟排骨搭配在一起，口感風味都加分也令人印象深刻。百香果燒排骨在夏季是很開胃的搭配組合，但排骨全是蛋白質比較不好消化，有百香果的纖維加入，更能夠幫助消化。

備料

百香果.....	3顆	白胡椒粉.....	適量
排骨.....	300g	五香粉.....	適量
醬油.....	1大匙	鹽.....	1小匙
冰糖.....	1大匙	開水.....	適量
米酒.....	適量	食用油.....	適量



1 洗

排骨洗淨血水後用餐巾紙擦乾水份，百香果切半取出果肉備用。



2 醃

將洗淨排骨依序放入鹽、白胡椒粉、五香粉、米酒抓醃靜置 10~20 分鐘。



3 煎

熱油鍋將醃過之排骨煎至四面金黃，下冰糖拌至融化排骨均勻裹上糖色。



4 煨

加入開水，水量淹過排骨高度即可，加入醬油調整鹹度開大火燒開後轉小火煨煮收汁。



5 淋

倒入百香果果肉拌勻炒至湯汁濃稠成勾芡狀即可起鍋。



百香果 涼拌南瓜

2.5hr



6人份

營養小叮嚀

百香果和南瓜一樣，富含維生素 A、葉黃素，兩者也都有豐富的 β-胡蘿蔔素，在 3C 重度用眼的時代，百香果涼拌南瓜是能適時補充身體營養素的料理。夏天天氣炎熱，吃不下時可選涼拌菜消暑，天冷吃酸甜的涼拌菜開胃。

備料

百香果.....	4顆
南瓜.....	半顆(約300克)
鹽.....	少許
糖.....	30-40克
烏醋.....	20克
香油.....	適量



1 洗

南瓜清水洗淨去皮去籽，用刨刀切成薄片，加入少許鹽巴抓醃放置 20 分鐘使之出水。



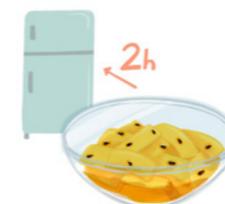
2 切

百香果切半取出果肉備用。



3 醃

取一乾淨容器放入步驟 1 的南瓜用常溫開水洗去鹽水瀝乾水份，依序放入糖、烏醋、香油及百香果肉。攪拌均勻後用保鮮膜封住。



4 冰

將食材放入冷藏 2 小時後即可取出食用。



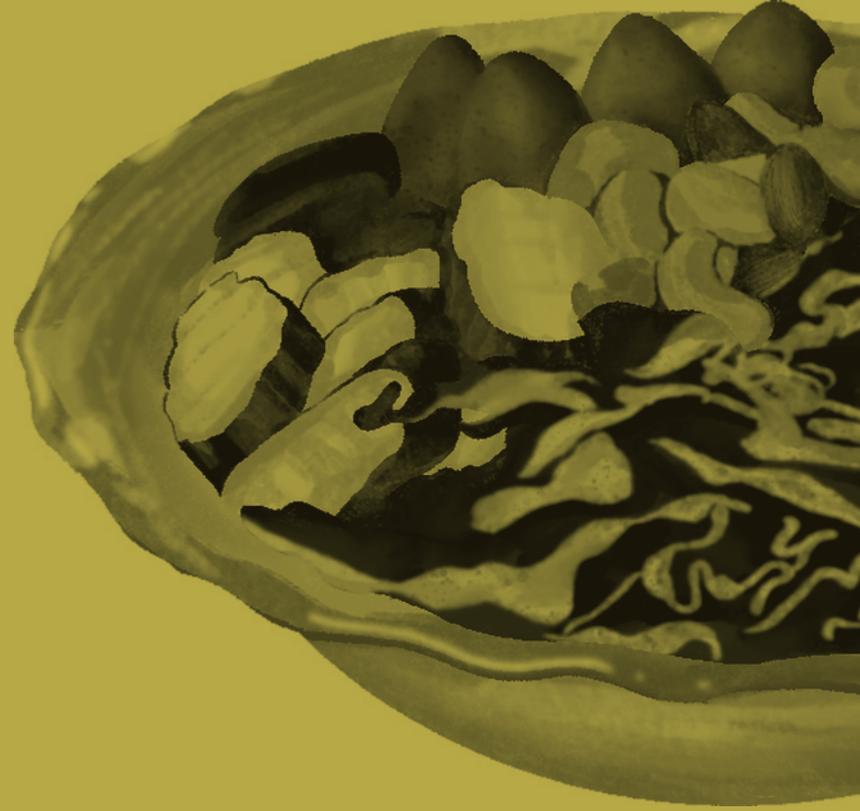
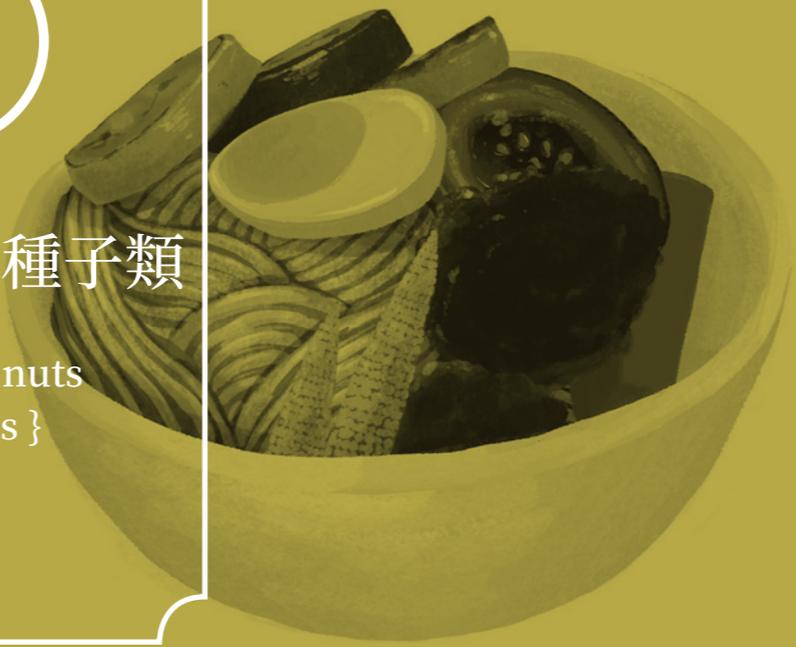


百香果燒排骨



百香果涼拌南瓜





油

油脂與堅果種子類

{ Oils, fats, nuts
and seeds }



苦茶油 麵線

30min



4人份

營養小叮嚀

營養師常遇到長輩喜歡吃麵線，覺得煮起來很方便，軟軟的好入口，往往一餐醬油拌麵線就解決了。若只加醬油其實會導致營養不均衡，進而造成「隱性飢餓」。這道料理提供均衡搭配：櫛瓜是水分多的蔬菜，含有豐富的膳食纖維；加上高維生素C的花椰菜、富含茄紅素的番茄，再來個水煮蛋補充蛋白質，最後淋上適量的苦茶油，就會是一道營養豐富的健康料理。

備料

櫛瓜.....	1根	玉米筍.....	4根
杏鮑菇.....	2根	花椰菜.....	半朵
水煮蛋.....	1顆	紅蘿蔔絲.....	適量
蕃茄.....	半顆	麵線.....	2把
地瓜.....	適量	苦茶油.....	30ml
南瓜.....	適量	胡椒鹽.....	適量



1 備

將雞蛋、地瓜、南瓜、玉米筍、花椰菜先蒸熟或水煮後備用。



2 煎

冷鍋下少許苦茶油煎櫛瓜、杏鮑菇，煎好後撒上些許胡椒鹽調味。



3 滾

煮一鍋熱開水，水滾放入麵線及紅蘿蔔絲，煮熟後撈起瀝乾水份即拌入苦茶油，攪拌均勻。



4 擺

將拌好的麵線裝盤，擺上蕃茄和步驟1、2的蔬菜即完成。



苦茶油 油雞

30min



4人份

營養小叮嚀

長輩若血液循環不好，常有四肢冰冷的狀況，可以做這苦茶油雞來吃。薑片炒苦茶油，再搭上辣椒可以讓身體更暖和。苦茶油雞裡有雞肉的蛋白質，而苦茶油是好的植物油，較不容易上火。人體需要適量的油脂，好的油脂營養能幫助消化，使排便順暢喔。

備料

去骨雞腿.....	2隻	米酒.....	100cc
薑片.....	10片	醬油.....	2茶匙
蒜頭.....	8顆	糖.....	1茶匙
蔥段.....	1把	白胡椒.....	適量
辣椒.....	1根	鹽.....	適量
苦茶油.....	2大匙	開水.....	適量



1 煸

炒菜鍋熱鍋先下一大匙苦茶油和薑片爆香。



2 煎

將切好雞腿肉塊下鍋，帶皮部位朝下先煎，煎至表面金黃後翻面。



3 煨

雞肉煎至雙面半熟後放入蒜頭、米酒、糖、醬油，拌炒均勻後再加少許開水蓋上鍋蓋煨煮。



煨煮約5分鐘後加入蔥段、辣椒、鹽巴、白胡椒，開大火拌炒收汁。



4 淋

起鍋前再淋入一大匙苦茶油稍微拌炒均勻後即可起鍋，完成。





苦茶油麵線



苦茶油雞

料理
file

35



40min



4人份

營養小叮嚀

咖哩是普遍常見方便料理的異國餐點，非常下飯也深受大眾喜愛。馬鈴薯是有纖維的全穀雜糧類主食，雞腿肉屬於白肉提供蛋白質，紅蘿蔔則是含有豐富的β-胡蘿蔔素。洋蔥煮後去辣變甜，其中的槲皮素也是重要的營養素，再搭配一味：無糖可可粉，更能凸顯咖哩濃厚的風味增添美味，是一道營養均衡又美味的料理。

備料

無糖可可粉.....	1 中匙	馬鈴薯.....	1 顆
咖哩塊.....	4 小塊	洋蔥.....	1 顆
雞腿肉.....	1 隻	油.....	少許
紅蘿蔔.....	1 根	開水.....	1,000cc



1 切

馬鈴薯、紅蘿蔔洗淨後滾刀切塊，洋蔥切末，雞肉切塊。



2 炒

起鍋下少許油先放入雞肉、洋蔥拌炒，洋蔥炒軟後放入紅蘿蔔，加水煮 10 鐘。再加入馬鈴薯煮約 20 分。



3 拌

步驟 2 煮好後先關火，放入咖哩塊利用餘熱攪拌咖哩塊至融化，咖哩化開後放入可可粉拌勻後即可。(若咖哩塊無法完全融化時開小火加熱攪拌)

Tips: 切洋蔥不流淚的重要訣竅：1. 將洋蔥冷藏 20 分鐘；2. 在水中剝去外皮；3. 使用鋒利的刀具；這三種做法均可以抑制硫化物揮發，避免刺激眼睛。

可可沙拉

20min



4人份

營養小叮嚀

這道可可沙拉的組合，玉米是全穀雜糧類的澱粉主食；萵苣、紫高麗菜、小黃瓜等是富含纖維的蔬菜類；蘋果、草莓則是每天都要記得吃的含有維他命 C 的水果之一；再來點容易被遺忘的堅果、優格，補充好油脂及乳品中的鈣質。可可粉和蜂蜜就是畫龍點睛般的存在，吃起來清甜又帶點可可的甘苦，讓沙拉口感層次更豐富，可可中的黃烷醇是對大腦很好的營養補充品，這道料理當早餐或是點心都很適合。

備料

無糖可可粉.....	2 小匙 (濃度可自行調整)	小黃瓜.....	一根
優格.....	100g	玉米粒.....	適量
蜂蜜.....	20g	蘋果.....	半顆
萵苣.....	半顆	草莓.....	8 顆
紫高麗菜.....	適量	堅果.....	適量



① 融

取 2 小匙可可粉，摻入少許熱開水 (可化開可可粉的量即可)，將可可粉攪拌融化放涼備用。

② 合

取一湯碗倒入優格、蜂蜜及步驟 1 融化的可可水，攪拌混合均勻。

③ 淋

將準備食用的蔬果洗淨瀝乾水份切成適當大小裝盤，淋上步驟 2 調合的可可醬汁即完成。



可可咖哩



可可沙拉

島嶼食紀：家香味 / 宋思明, 柯永輝, 李婉萍
文字. - 南投市：行政院農業委員會水土保持局, 2023.05
面; 公分
ISBN 978-626-7110-80-5(精裝)

1.CST: 食譜

427.1

112004989

島嶼食紀——家香味

發行人 李鎮洋
出版者 行政院農業委員會水土保持局
編審 林長立、陳玲岑、陳明賢、莊皓雲、劉力嘉、徐鏡庭、賴翠媛
企劃單位 嶺東科技大學
文字 宋思明、柯永輝、李婉萍
插畫 劉子愉、傅羿瑄
編輯設計 陳正桓
印刷 森巨印刷
出版日期 2023年5月
定價 1套(3冊) 1,280元 | 本冊 350元
ISBN 978-626-7110-80-5 (精裝)
GPN 1011200375