



{ 冬雪雪冬小大寒 }

立冬收成，雞鳥會啼，年年有餘好年冬

柑橘

■ 常見種類

甜橙類：

柳橙、晚侖夏橙、紅江橙、臍橙、無酸橙、血橙。

寬皮柑類及其雜交種：

椪柑、安可柑、砂糖橘、溫州蜜柑、佛利蒙柑、桶柑、茂谷柑、豔陽柑、新星、明尼桔柚、清見、金洲柑、Ortanique、不知火。

柚類：

麻豆文旦、晚白柚、麻豆白柚、麻豆紅柚、紅文旦、斗柚、西施柚、泰國蜜柚、密柚、盤谷文旦、汶萊紅柚、琯溪蜜柚、樟柚、白金柚。

葡萄柚：

紅寶石葡萄柚、星紅寶石葡萄柚。

檸檬、萊姆。

雜柑類：

三寶柑、佛手柑、金棗、四季桔、海梨柑。

■ 主要產季

甜橙類：每年 12 月至翌年 1 月。

寬皮柑類及其雜交種：每年 11 月至翌年 2 月。

柚類：每年 9、10 月。

葡萄柚：每年 11 月至翌年 3 月。

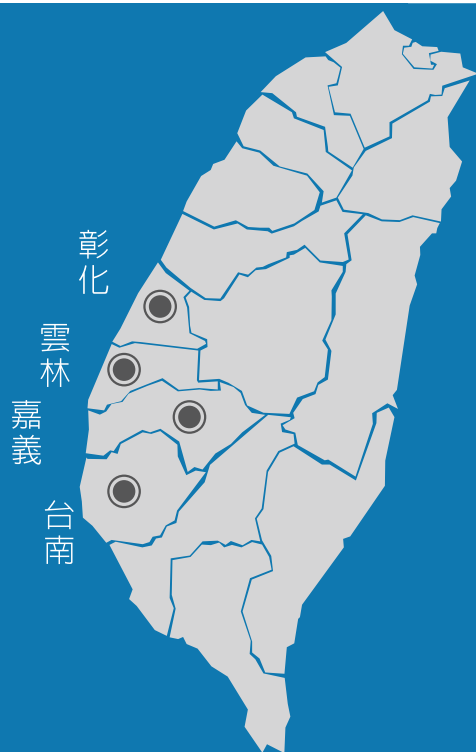
檸檬、萊姆：每年 6 月至 8 月。

■ 產地分布

台南、嘉義、雲林、彰化等地區。

■ 選購重點

果型完整，果皮細緻光滑無傷痕，色澤均勻，拿起來有重量感者為佳。



■ 保存方法

清水沖洗後擦拭乾淨，於室溫保存，或放入保鮮袋中攝氏 4 度冷藏。

■ 生理功能：有助於免疫調節功能

柑橘類水果有特殊的香甜風味，果肉酸甜多汁，富含維生素 A、維生素 B₁、B₂、B₆、維生素 C、礦物質鈣、鎂、鐵、鋅、β-胡蘿蔔素、柑橘類黃酮等營養素，有多種生理功效，鮮食時連同橘絡一起食用，可增加膳食纖維，此外，柑橘果肉及果皮含有豐富的柑橘類黃酮，包括橙皮、新橙皮、柚皮、金橘、枸橘等，

雖然具有苦味，但對人體卻有重要的生理功能，可抑制促發炎反應，抑制微血管擴張、降低微血管通透性所導致組織腫脹，有助於預防自體免疫性疾病的發生，因此飲食中食用柑橘類鮮果，可增加柑橘類黃酮的攝取，有助於人體的免疫調節功效，是相當天然而經濟的保健蔬果。



{ 刺蔥香橙燒玉排

材料（五人份）

豬小排.....200公克
椪柑.....3顆
檸檬.....2顆
刺蔥.....30公克
清水.....300毫升

調味料

鹽.....1/2茶匙
醬油.....2湯匙
冰糖.....2茶匙
米酒.....1湯匙
A1醬.....1湯匙

注意事項

- 悶煮排骨時可放些曬乾的柑橘皮，上桌前也可撒點新鮮柑橘皮細絲，更添口感。
- 椪柑亦可用其他柑橘類取代。刺蔥取得不易，可以紫蘇或其他特殊風味的香草取代。
- 烹調時間：2小時。

做法

1. 將椪柑、檸檬榨汁備用。
2. 取部分椪柑汁加入醬油及其他調味品，拌入排骨中醃漬備用。
3. 椪柑、檸檬汁和冰糖、清水拌勻成醬料備用。
4. 起油鍋熱鍋，將排骨炸至金黃色約七成熟後取出。
5. 將醬料煮滾，放入排骨熬煮至排骨入味、醬料收汁。
6. 在即將起鍋時加入刺蔥拌炒即可起鍋。

中醫師綜合建議

1. 對於易脹氣、消化不良的人來說，入肉類蛋白質烹煮，可增強消化吸收。但對於脾胃寒涼者，柑橘及檸檬皆涼，用量過高，易使其腹瀉或絞痛，另外胃酸逆流患者，亦要減少柑橘及檸檬用量，避免過甜過酸，刺激胃酸分泌。
2. 刺蔥性溫，有溫中、燥濕的作用；正好可以中和柑橘的涼性。
3. 食用節氣：盛產時期，每年11月至翌年2月，為果實成熟旺季。

功能：有助於免疫調節功能



{ 燒烤柑橘香草海鱸魚

材料（五人份）

海鱸魚.....600公克
洋蔥絲.....50公克
甜橙片.....6片
番茄片.....6片
百里香.....0.2公克
白酒.....50公克
橄欖油.....25公克

調味料

鹽.....5公克
胡椒.....1公克

其他

鋁箔紙.....1個

做法

1. 將海鱸魚去鱗殺清，醃以味道備用。
2. 取一鋁箔紙，將甜橙片及番茄片置於底部，其上放置鱸魚，之後放些洋蔥絲、百里香及橄欖油。
3. 淋上白酒後捲起，烤箱預熱 175 度烤約 25 分鐘後即可。

中醫師綜合建議

搭配洋蔥與百里香更能提高香氣，減少鱸魚的腥味，增加食欲。



功能：有助於免疫功能調節



薑

■ 常見種類

依品種可分為廣東薑、竹薑二種，依種植至採收時間可分為嫩薑、粉薑、老薑、薑母四種。

廣東薑：

根莖較肥大，分枝較少，新芽呈深紅色，肉淡黃色。

竹薑：

分枝較多，根莖較細長，纖維較廣東薑多，且辛辣味較強烈。

嫩薑：

種植後約 4 至 5 個月採收者，一般多用在生食或佐菜。粉薑種植後約 8 至 10 個月採收者，多用在熟食料理或湯品調味。

老薑：

多種植在中高海拔且長達一年左右才採收，因此表皮較粗糙呈黃褐色，根莖肉組織纖維較多，水分含量較少，辛辣味較重，適合冬季進補或萃取精油。

薑母：

栽種超過二年以上，是種植時所用的母種。



■ 主要產季

全年皆有生產。

■ 產地分布

臺灣各地皆有栽種，主要產地為南投、台東、嘉義縣等地區。

■ 保存方法

嫩薑須冷藏，粉薑及老薑放置陰涼處即可。

■ 生理功能：有助於體重控制

薑是廚房裡常用的辛香調味料，具有增添菜餚風味、去腥的功能，含有豐富的膳食纖維、菸鹼酸及薑黃素，既是蔬菜、辛香調味料，也是中醫常用的溫補食療配方。薑黃素在醫學報告上，有相當優異的抗氧化功能，可抗發炎、抗腫瘤、抗血小板凝集、抗胃潰瘍等多重功能 (Kocaadam and Anlier, 2015)。最近新的醫學研究報告指出，薑黃素可經由活化脂肪細胞的「過氧化物酶體增植物活化受體 (peroxisome proliferator-activated receptor α , PPAR α)」，降低脂肪細胞受脂肪酸氧化所產生的脂肪細胞肥大和脂肪組織增加，而具有抑制脂肪堆積的效果 (Roh et al., 2015)。薑的保健功效非常多元，但要注意避免一次食用過量的薑，否則容易有胸口灼熱、脹氣等問題。

{ 薑汁地瓜湯圓

材料（五人份）

薑.....30公克
地瓜.....600公克
湯圓.....120公克

調味料

紅糖.....2湯匙

注意事項

- 熬煮薑湯時可依個人口味酌量增減薑的份量，避免辛辣味幼兒不適。
- 地瓜用刀掰開可讓地瓜熟成時更加均勻不易碎裂。
- 烹調時間：1小時~90分鐘。

做法

1. 將薑洗淨拍碎加水熬煮薑湯。
2. 取濾網將薑渣過濾乾淨，留下薑湯備用。
3. 將地瓜去皮、用刀掰成不規則小塊至於將湯中熬煮至地瓜熟爛。
4. 加入紅糖調味至甜度適中。
5. 將湯圓放入開水中煮熟撈起，放入地瓜湯中即可。

中醫師綜合建議

生薑性溫，味辛，散寒溫中；地瓜具補中和血，益氣生津，寬腸胃，通便秘的作用。地瓜含高纖維素，可以滑腸通便外，還可中和人體內所累積過多的酸，搭配著紅糖一起煮水飲用，除了能舒緩女性經期時的不舒服，也能舒緩已有初期感冒症狀的不舒服。



功能：有助於體重控制



白精靈菇

別名：美白菇。

■ 主要產季

四季。

■ 產地分布

人工栽培，各縣市皆有栽培。

■ 選購重點

選擇菇體色澤潔白、無破損、緊實的菇體

■ 保存方法

低溫保存。



■ 生理功能：有助調解免疫功能

白精靈為鴻喜菇的白化變異種，含有豐富的蛋白質、低脂肪、與多種有益健康的維生素、礦物質與菌類多醣，鴻喜菇經生物活性物質分析含有較豐富的總酚、黃酮、膽鹼、超氧化物歧化酶（superoxide dismutase，SOD）、過氧化氫酶（Catalase，CAT）等為有效天然抗氧化物質，且維生素C含量豐富，每100克鮮菇中，含有維生素C 123.9毫克，是水果、蔬菜的2~8倍，可促進新陳代謝，並有助於人體免疫功能正常運作。

■ 營養師建議

白精靈菇有一般蔬菜較缺乏的必需胺基酸，可提供素食者的蛋白質來源，且低熱量高纖維，是糖尿病、心血管病人的健康食材



功能：有助於免疫調節功能

{ 白精靈菇奶油貽貝襯溫泉蛋堅果裸麥麵包

材料（五人份）

白精靈菇 200 公克
 奶油貽貝 300 公克
 雞蛋 1 個
 蒜頭 30 公克
 洋蔥 60 公克
 綠檸檬 1/2 個
 九層塔 3 片
 奶油 25 公克
 胡桃 30 公克

調味料

白葡萄酒 50 公克

注意事項

- 貽貝不要過熟，葡萄酒需要濃縮燒去丹寧才不會過酸。

做法

1. 先將蒜頭、洋蔥及九層塔切碎備用，檸檬擠汁，奶油切小塊。
2. 取一單手鍋放入雞蛋煮鹽水約 85 度後停火泡製約 15 分鐘後取出泡以 35 度溫水備用。
3. 取一炒鍋先炒香蒜碎及洋蔥碎後，加入白精靈菇及貽貝再下，白葡萄酒濃縮約一半再加入檸檬汁，濃縮約一半後加入九層塔及奶油，拌炒至奶油融化即可。
4. 將溫泉蛋放入盤中央，再平均放入貽貝白精靈菇在撒上胡桃碎。

中醫師綜合建議

白精靈菇具有調節人體生理平衡，提高免疫力的功效；澎湖貽貝具有補肝腎，益精血，消癭瘤的功效；雞蛋性味甘平，能補陰益血，除煩安神，補脾和胃。大蒜味辛、甘，性溫。能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲。洋蔥具有潤腸，理氣和胃，健脾進食，發散風寒，溫中通陽，消化化肉，提神健體，散瘀解毒的功效；檸檬具有化痰止咳，開胃健脾的功效；九層塔具有疏風解表，化濕和中，行氣活血，解毒消腫的功效鮮；奶油具有具有補肺、潤腸的功效。胡桃具有健胃、補血、潤肺、養神的功效。九者合用開胃健脾、補肝腎、益精血、提高免疫力。

花椰菜

別名：花菜、菜花、花捲心菜。

■ 常見種類

花椰菜可分為硬花與鬆花兩種系統，花球有白、紫、綠、橙、黃等顏色，花梗可分為白梗與青梗兩種顏色，依花球收穫期早晚可分：

極早生花椰菜：定植後約 40 天可採收。

早生花椰菜：定植後約 60 天可採收。

中生花椰菜：定植後約 70 天可採收。

晚生花椰菜：定植後 70 以上才採收。

■ 主要產季

11 月至翌年 5 月。

■ 產地分布

彰化縣、嘉義縣、高雄縣、雲林縣等地區。

■ 選購重點

目前臺灣食用花椰菜以鬆花青梗系統為主，應挑選花梗青嫩而不老硬，花球表面隆起，花蕾細小緊密結實，色澤鮮艷，無枯黃者為佳。

■ 保存方法

花球保持濕度，以紙張包裹後，低溫攝氏 4 至 7 度冷藏。



花椰菜

- 別名：花菜、菜花
- 產季：11 月至翌年 5 月
- 每 100 公克營養價值
 - 熱量：23 大卡
 - 蛋白質：2 公克
 - 膳食纖維：2.2 公克
 - 維生素 A：1.2 微克視網醇當量
 - 維生素 B₁：0.03 毫克
 - 維生素 B₂：0.02 毫克
 - 菸鹼素：0.6 毫克菸鹼素當量
 - 維生素 C：73 毫克
 - 礦物質鈣：28 毫克
 - 礦物質鐵：0.4 毫克

青花菜

- 別名：西藍花、綠花菜、綠菜花
- 產季：11 月至翌年 4 月
- 每 100 公克營養價值
 - 熱量：31 大卡
 - 蛋白質：4.3 公克
 - 膳食纖維：2.7 公克
 - 維生素 A：103.3 微克視網醇當量
 - 維生素 B₁：0.07 毫克
 - 維生素 B₂：0.09 毫克
 - 菸鹼素：0.3 毫克菸鹼素當量
 - 維生素 C：69 毫克
 - 礦物質鈣：47 毫克
 - 礦物質鐵：0.8 毫克

■ 生理功能：有助於免疫調節功能、視力保健、抗自由基氧化傷害功能

有助於免疫調節功能

花椰菜含有豐富的維生素 C、獨特的植物化學物質，蘿蔔硫素 (Sulforapane) 和二吲哚甲烷 (diindolymethane) 化合物，人體攝食消化後，可轉化為硫代葡萄糖苷 (glucosinolates)，它具有強力的抗病毒、抗腫瘤活性作用，因此可輔助人體免疫系統，作為抗菌、抗發炎的保健品。

視力保健

綠色花椰菜為深綠色葉菜食物，含有豐富的維生素 C、 β -胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃質，食用這類食物可提高視網膜內感光物質

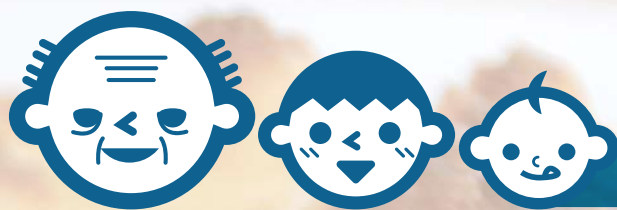
的成分，有助於用眼過度者的視力保健，預防眼睛老化的發生。

抗自由基氧化傷害功能

花椰菜是十字花科蔬菜中含蘿蔔硫素 (Sulforapane) 最多的種類。有越來越多的研究證據顯示，來自飲食中含硫的葡萄糖植物化學物質，對健康有益，包括做為潛在抗癌劑、透過抗氧化酶和修飾蛋白調控基因等作用，防禦癌細胞病變的起始作用，降低致癌物質的活性代謝物對細胞的傷害。花椰菜是天然的防癌 (Kawamori et al., 1995; Li et al., 2010; Fuentes et al., 2005)、抗氧化 (Yanaka et al., 2009; Mirmiran et al., 2014)、抗衰老 (Wlodarek et al., 2011) 的保健蔬食。







功能：視力保健、有助於免疫調節功能

{ 焗烤椰花鮭魚盤

材料（五人份）

綠花椰菜 80 公克
紫花椰菜 80 公克
黃節瓜 60 公克
煙燻鮭魚 100 公克
披薩芝士 150 公克

調味料

鹽 1/2 茶匙
黑胡椒粒 1/4 茶匙

做法

1. 將綠、紫花椰菜洗淨，切除纖維過多的外皮及底部，切割適當大小汆燙備用。
2. 黃節瓜切厚片以乾鍋略煎焙，取一烤盤將煎焙的黃節瓜置於底部。
3. 將鮭魚、花椰菜略加調味後依序放入鍋中，最後鋪上一層芝士進烤箱焗烤。
4. 焗烤至表面焦黃香氣溢出即可。

中醫師綜合建議

冬天就是吃花椰菜的好時機，因為天氣冷，花椰菜成長慢，它的甜度自然會比夏天來得高。虛寒體質亦可配合薑蒜等食用，降低其涼性。

香菇

別名：冬菇、香蕈、北菇、厚菇、薄菇、花菇、椎茸。

■ 主要產季

11 月到隔年 6 月。

■ 產地分布

主要在台中市新社區、南投縣埔里鎮、魚池鄉及國姓鄉等。

■ 保存方法

乾香菇：

貯藏於冰箱或室溫陰涼處，避免陽光直射，需緊密封口以防潮、保持乾燥、避免香味逸散。

鮮香菇：

需貯存於冰箱內低溫保存，但冰箱容易讓生鮮香菇的水分散失，故用保鮮盒或是塑膠袋裝好，讓新鮮香菇保濕及保鮮。因生鮮香菇會因呼吸作用，容易在緊密的袋內產生酸味，影響其風味，故購買後宜盡快食用完畢。



■ 選購重點

乾香菇

外形：國產香菇選擇香味濃，菇傘大、肉厚，且傘緣內捲、傘狀完整為佳。

香味：應選擇有香味之香菇，避免霉味者。

彈性：需有硬的感覺，若感覺較軟，表示已受潮已不適合食用。

顏色：香菇內面顏色為淺黃到金黃，若呈棕色或泛白即已變質。

鮮香菇

外觀：完整性要高。

質地：嫩度彈性佳。

鮮度：保濕度要好。

味道：新鮮香菇沒有濃郁味道，若聞起來有酸味或是其他異味時，表示不新鮮。

■ 生理功能：有助於骨質保健

香菇經日光或紫外線照曬可轉變成維生素 D₂ 增進鈣的吸收，幫助骨骼與牙齒的生長發育。

■ 營養學家建議

香菇營養豐富並有防癌之功效且熱量低是一日常良好保健食材，但其普林含量高，痛風患者要避免食用。除此之外，香菇屬於高鉀食物故需限鉀的腎臟病患，需謹慎使用。



功能：有助於骨質保健

{ 彩椒三菇美人腿

材料（五人份）

杏鮑菇 120 公克
 香菇 80 公克
 鴻喜菇 100 公克
 茭白筍 200 公克
 彩椒（紅黃椒）..... 60 公克
 青蔥 10 公克
 薑片 10 公克
 蒜頭 10 公克

調味料

鹽 1/2 茶匙
 糖 2 茶匙
 太白粉 1 湯匙
 香油 1 茶匙

注意事項

- 如吃素者可將香辛料中蒜頭、青蔥去除。
- 菇類如不喜以汆燙方式可改乾烙方式，香氣更佳。
- 烹調時間：20 分鐘。

做法

1. 將杏鮑菇、香菇、鴻喜菇洗淨切成適當大小備用。
2. 茭白筍去外殼以滾刀切適當大小塊狀備用。
3. 彩椒去蒂頭及內瓢囊切成適當塊狀備用。
4. 將蔥切段、薑切片、蒜頭切片備用。
5. 起鍋將上述做法 1.2.3 的材料略加汆燙後備用。
6. 起油鍋爆香香辛料、加入蔬菜略炒後調味。
7. 起鍋前加入少許香油即可。

中醫師綜合建議

1. 茭白筍又俗稱「美人腿」，其 9 成都是水份並且富含纖維質，熱量低，蛋白質含量很高，高達一般蔬菜裡蛋白質含量的 4 倍，很適合當作體重控制者選擇。
2. 彩椒性平、味甘，不少人拿來當減肥食材用。它含有豐富維生素 A、C 及茄紅素，能消除疲勞、預防感冒，還有抗氧化的功效。不只如此，甜椒裡的膳食纖維，還有助預防心血管疾病。
3. 三者合用可提高免疫力，增加蛋白質、維生素及纖維質的攝取。

海藻

■ 常見種類

海藻分二大類，一為肉眼看不見的單細胞「細微藻類」或稱「浮游植物」，一為生長在潮間帶或潮下帶礁岩上，具有假根能著生的多細胞「大型藻類」，包括藍藻、綠藻、褐藻及紅藻四大類。常見的可食藻類有：紫菜、海藻龍鬚菜、石蓴、裙帶菜、海帶等。

紫菜：

屬於紅藻門，可加工製成紫菜醬、海苔或乾燥紫菜等產品。脂肪含量低，且富膳食纖維及多種礦物質，可預防缺鐵性貧血，是高營養價值的冬季食材。

海藻龍鬚菜：

又稱巧味芽或海龍鬚，屬於紅藻門，外型為直立柱狀，有不規則分枝，口感清脆。富含藻膠多醣體，具抗氧化，預防心血管疾病、骨質保健等功能。

石蓴：

屬於綠藻門，又稱海蒿苳，色澤翠綠或墨綠色，質地硬，膳食纖維含量高，口感有特殊的氣味。含牛磺酸，甲硫胺酸、胱胺酸及優質的脂肪酸比例（蘇等人，2008）

裙帶菜：

屬於褐藻門，葉呈羽狀互生，黃褐色澤，葉面上有許多黑色小斑點，葉面有黏液，葉狀體為主要食用部位，也有切片成細長條狀者而稱之海帶芽。富含褐藻聚糖，有助於降低血脂濃度，增加腸道益生菌，有助於體重控制等保健功能。

海帶：

又稱昆布，屬於褐藻門，是目前全球食用量最大的經濟藻類。富含類胡蘿蔔素，必需脂肪酸，微量礦物碘。動物實驗結果有抑制脂肪合成，有助於體重控制功能（Jang et al., 2013）

■ 選購重點

注意顏色，泡水不可有退色情況，味鮮不腐臭，無雜質，乾貨者質輕，完整不破碎，不反潮者為佳。

■ 保存方法

乾貨者保持乾燥，密封存放於低溫處。



■ 產地分布

紫菜：

主要產地在澎湖，風浪越大，天氣越冷，產量越高。

海藻龍鬚菜：

主要產地在雲林，全年可收穫。

石蓴：

主要產地在基隆與花蓮沿海，每年 2~4 月盛產。

裙帶菜：

主要產地在馬祖，每年 1~3 月盛產。

海帶：

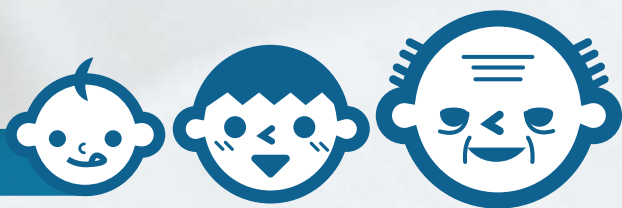
屬於冷水性海藻，臺灣氣候不利生長，多為國外進口，以夏秋二季為盛產。

■ 生理功能：有助於體重控制

海藻具有豐富膳食纖維、多種微量元素、不飽和脂肪酸且脂肪含量極低的海洋蔬菜，有許多研究皆表明海藻萃取物具有抑制脂肪的合成，食用海藻可預防肥胖對身體引起的慢性發炎傷害。此外，有研究調查發現每天吃海藻的人，其高血壓、便秘、腸癌等疾病的罹患率較不吃海藻食品者低。海藻當中有豐富的藻多醣、藻膠等，具有抗氧化、抑制腫瘤、增加免疫活性等功能。食用乾淨的海藻，有助於身體保健，平衡飲食營養素。



功能：有助於體重控制、骨質保健



{ 銀芽海藻拌雞絲

材料（五人份）

海藻絲.....50公克
雞胸肉.....200公克
綠豆芽.....80公克
紅蘿蔔.....30公克
蒜頭.....20公克
白芝麻.....5公克

調味料

鹽.....1/2 茶匙
糖.....1/2 茶匙
胡椒粉.....1/4 茶匙
麻油.....1 茶匙

做法

1. 將海藻洗淨備用。
2. 雞胸肉蒸熟拆成細絲備用。
3. 綠豆芽去頭尾，紅蘿蔔去皮切細絲，蒜頭切末。
4. 將豆芽過水氽燙，冷卻後置於盤底。
5. 將雞絲與紅蘿蔔、海藻絲、蒜頭一同調味、拌勻放置於銀芽上。
6. 出餐食用時上面可撒些白芝麻提升香氣及美觀。

中醫師綜合建議

搭配大蒜味辛、甘，性溫。能溫中健胃，消食理氣，減低海藻的鹹寒特性。



草莓

別名：土多啤梨、洋莓、地莓、紅莓等。

■ 常見種類

桃園一號：

自日本引進「豐香」品種選育而來。葉深綠色，果實短扁型，果大鮮紅富光澤，肉多汁，甜度較高，口感較硬，耐儲運。

桃園二號：

又名「豔紅」，葉數多，果實圓錐型，無果溝表面光滑，果最碩大，色鮮紅亮麗，甜度硬度中等，口感最佳，耐儲運。

桃園三號：

葉數較少，葉色稍淡，果實短圓錐型，比桃園一號果大，香氣濃，鮮紅光亮，甜度硬度屬於中等級，不耐運輸，適合觀光果園推廣。

■ 主要產季

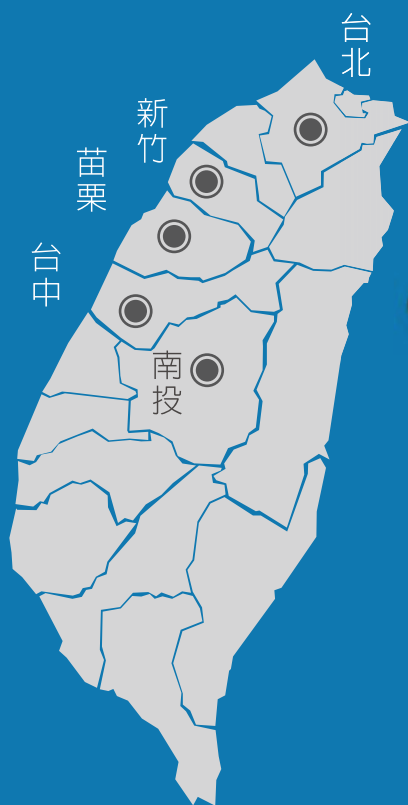
12月至翌年4月間。

■ 產地分布

苗栗縣、台北市、新竹縣、南投縣。

■ 選購重點

選購草莓時需注意其成熟度，因為草莓一但離枝，其成熟度便中止，無法像其他瓜水果可催熟，挑選草莓應該選擇色澤鮮紅，果實飽滿，蒂頭萼葉鮮綠平順，表皮絨毛密長，籽深且分布均勻，無明顯碰撞損傷腐爛者。



■ 保存方法

低溫攝氏 4 至 7 度冷藏。建議要吃之前再清洗，清洗草莓時，最好不要將蒂頭拔除，避免清洗時農藥雜物由傷口滲入，也減少維生素 C 在清洗的過程中流失，更不可用鹽水浸泡，應將整顆草莓放入漏籃內，以清水慢慢沖洗，保持少許水量流動，用手輕壓上浮的草莓於水中三次，瀝乾後再逐顆摘去蒂頭萼葉。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

草莓屬於漿果類水果，富含果膠膳食纖維，可幫助消化，促進排便順暢，維持腸道健康。草莓中豐富的維生素 C，容易被人體吸收，

可提供身體形成膠原蛋白，有助於維持骨質健康。2015 年 Food and Function 期刊也指出草莓當中的類黃酮和酚酸，能夠阻斷自由基對人體的毒性作用，參與細胞代謝，而影響細胞存活，保護細胞抵禦氧化傷害和修復 DNA 損傷，具有抗老化功能，對癌症、心血管疾病、第二型糖尿病、肥胖症和神經變性疾病患者，也具有正面的健康效益，因此草莓可說是防癌養生的健康聖品。



{ 英式草莓鬆糕

材料（五人份）

草莓.....500公克
蜂蜜.....125公克
裸麥麵包.....50公克
麥片.....20公克
鮮奶油.....50公克
優格.....100公克

注意事項

- 所有水分須注意，需要有層次。
- 烹調時間：10分鐘。

做法

1. 將 400g 草莓清洗去蒂，以糖水煮軟成漿備用，另外 100g 草莓切片。
2. 將麵包泡以冷卻的草莓醬約 5 分鐘，拌入麥片備用。
3. 將鮮奶油打發，拌入優格及蜂蜜。
4. 將三樣備料依層次疊入玻璃杯中，置入冰箱冷卻約 2 小時既可。

中醫師綜合建議

1. 草莓的模樣鮮紅欲滴，含有特殊的濃郁果香，是老少咸宜的水果。
2. 草莓中含有大量果膠及纖維素，可以促進腸胃蠕動、幫助消化、改善便秘。草莓最好在飯後吃。
3. 草莓中富含胡蘿蔔素，這種物質能夠起到養肝健腎的作用；並且最新研究發現，胡蘿蔔素還具有明目，保護眼睛的作用。
4. 偏涼性，生理期、腸胃不好少吃。
5. 食用節氣：冬天是草莓的盛產季節。

{ 草莓桂圓粥

材料（五人份）

草莓.....100公克
桂圓肉.....50公克
紅棗.....80公克
糯米.....150公克
腰果.....20公克

調味料

冰糖.....1湯匙

注意事項

- 可依個人口味適當添加冰糖以增加甜度。
- 草莓入鍋後不宜久煮。
- 烹調時間：1小時。

做法

1. 將草莓洗淨後放入糖水中熬煮成蜜餞狀即可。
2. 將桂圓肉洗淨，紅棗去核、切丁，兩者一同熬煮備用。
3. 將糯米加入水中熬煮成粥，加入桂圓、紅棗略加熬煮。
4. 最後將草莓及腰果置於粥上即可。

中醫師綜合建議

食用節氣：春夏為宜。冬季食用，體質偏虛寒則需適量或搭配溫性飲品（如桂圓生薑）。



功能：抗自由基氧化傷害



功能：抗自由基氧化傷害



紅鳳菜

別名：紅菜、補血菜，兩色三七草等。

■ 常見種類

大葉紅梗，小葉青梗。

■ 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，食用前將嫩梢莖葉部分一葉葉摘下，以流動的清水洗淨，瀝乾後即可料理。

■ 主要產季

全年皆有生產。

■ 產地分布

臺灣各地皆有栽種，以嘉義、台北地區居多。

■ 選購重點

植株直立，葉片外觀完整，綠、紫色色澤鮮豔，無枯黃萎爛或黑色斑點者為佳。

■ 常見種類

大葉紅梗、小葉青梗。



■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

紅鳳菜含豐富的膳食纖維、維生素 A、鈣、鎂、鐵等營養素。維生素 A 可維護身體各組織上皮細胞的黏液分泌與細胞分化，維持身體等各部位的上皮組織健康，強化免疫功能，抵抗細菌與病毒的感染，使身體有完整的防禦力，還能減輕眼睛疲勞，避免眼睛乾澀，預防乾眼症。此外，紅鳳菜中的礦物質鐵含量也很高，每 100 公克紅鳳菜，鐵含量為 6 毫克，以成年女性每日鐵質建議攝取量 15 毫克來計算，只要吃 250 公克的紅鳳菜就滿足一天所需。根據醫學研究報告，紅鳳菜萃取物，主要有 β -胡蘿蔔素、葉綠素和槲皮素等植物化學物質，可抑制細胞核轉錄因子 B (nuclear factor kappa B) 活性，降低發炎反應，減緩細胞老化速度 (Wu et al., 2013)，是很好的保健蔬食。

■ 營養學家建議

紅鳳菜的葉片表面為綠色，背面為紫紅色，使紅鳳菜呈現如此特殊的色澤外觀，主要是來自葉綠素， β -胡蘿蔔素和槲皮素等植物化學物質。素食者也常以紅鳳菜作為補充鐵質的來源，建議其飲食搭配，最好將干擾鐵吸收的食物，例如高鈣牛奶，含單寧酸的咖啡或茶等食物，與鐵含量高的食物錯開食用，改搭配肉類或維生素 C 含量高的食物，以增加鐵質的吸收率。

{ 紅鳳鮭魚肉末烘蛋

材料（五人份）

紅鳳菜.....80 公克
鮭魚罐頭.....30 公克
瘦肉末.....30 公克
雞蛋.....4 顆

調味料

鹽.....1/2 茶匙
太白粉.....1 湯匙

注意事項

- 烘蛋油溫較高需注意安全
- 烘蛋需翻面時可將鍋中油量減少，或用鍋鏟輕輕鏟起翻面。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將紅鳳菜洗淨切碎備用。
2. 取雞蛋置於碗中，加入調味品及紅鳳菜碎、鮭魚、肉末拌勻備用。
3. 起油鍋將油溫提高至 150 度，將拌勻材料的蛋液倒入鍋中。
4. 將鍋離火用熱油淋於蛋液上，再以中小火慢慢將蛋烘熟即可。

中醫師綜合建議

1. 紅鳳菜為涼性蔬菜，其豐富鐵質具造血作用，並含鉀可幫助體內的水分代謝，消除浮腫、降低血壓的功效。
2. 但因性涼，怕寒者可以搭配薑、酒烹調中和。
3. 是坐月子餐常見的菜色。尤其用熱油炒紅鳳菜更可以促進吸收；也應為它含有豐富膳食纖維，對於容易便秘的產婦，亦有促進腸蠕動幫助排便的作用。
4. 也適合女性月經來後，搭配生薑一起有溫陽活血的作用，可促進子宮排空經血，是食療級的生化湯。
5. 食用節氣：春夏為宜；秋冬時用則須加薑酒或麻油炒。



功能：抗自由基氧化傷害功能

營養學家建議

這道「紅鳳鮭魚肉末烘蛋」，及是利用鮭魚與雞蛋中的胺基酸，與紅鳳菜中的鐵形成錯合物，這個錯合物在小腸鹼性環境下，呈現可溶性狀態，因此較容易被腸道吸變利用，提高植物中鐵質在人體內吸收率。若是素食者，則可以改用黃豆製品或堅果類來搭配，也同樣有助於植物性鐵質吸收。



黑豆

別名：黑大豆、烏豆、櫛豆、馬料豆、料豆、枝仔豆、冬豆子、零烏豆、青仁黑豆、綠心豆。

■ 常見種類

黑豆依其子葉顏色可分成青仁黑豆（子葉綠色）和黃仁黑豆（子葉黃色）二種。

臺灣現有推廣栽培品種為：

台南 3 號（青仁黑豆）主要用於黑豆粉、黑豆芽、黑豆漿及豆腐。

台南 5 號（黃仁黑豆）主要用於蔭油、黑豆漿及豆腐。

台南 8 號（黃仁黑豆）主要用於蜜黑豆、休閒零食。

台南 9 號（黃仁黑豆）主要用於黑豆粉、黑豆漿及豆腐。

高雄 7 號（黃仁黑豆）主要用於蜜黑豆、納豆、黑豆粉。

恆春黑豆（黃仁黑豆）主要用於蔭油、黑豆芽。



■ 產地分布

台南、屏東均有少量種植。

■ 選購重點

選今年出產，豆粒完整、無霉斑、大小均勻、外表有一層白色霜狀蠟質的為佳。

■ 保存方法

須密封保存，可置於夾鏈袋或保鮮盒，並放在冷藏室保存，密封後置於陰涼通風處可以保存數個月，注意避免陽光照射及受潮，並儘速食用。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害

黑豆和黃豆中都含有豐富抗氧化物質，如維生素 E 和類胡蘿蔔素，維生素 E 為一般肉類的七倍。黑豆更含有黃豆所沒有的花青素，其具備更強的抗氧化能力，有效減少自由對細胞的傷害。

{ 黑豆芝士焗金薯

材料（五人份）

水煮黑豆.....50公克
洋芋（馬鈴薯）.....300公克
披薩芝士.....30公克
蘆筍.....30公克
洋菇.....20公克
草蝦仁.....50公克
蟹腿肉.....50公克
洋蔥.....30公克
鮮奶油.....20公克

調味料

鹽.....1/2茶匙
太白粉.....1湯匙
黑胡椒粉.....1/4茶匙

做法

1. 草蝦仁、蟹腿肉切適當丁洗淨川燙冷卻後備用。
2. 蘆筍洗淨切小段川燙，洋菇洗淨川燙切小片備用。
3. 洋蔥切碎末起鍋加少許油炒至軟化香味出來後備用。
4. 將洋芋蒸熟去皮搗成泥狀，略加調味後加入鮮奶油調成泥狀。
5. 將洋芋泥加入所有材料及黑豆後拌勻裝入容器中。
6. 將披薩芝士平均鋪在洋芋泥上進烤箱烤成金黃色即可。

中醫師綜合建議

黑豆補腎益陰，健脾利濕；馬鈴薯具和胃健中，解毒消腫之功效。芝士具有補肺、潤腸、養陰、止渴的功效。蘆筍《本草綱目》云「癭結熱氣，利小便」，具有潤肺、鎮咳、祛痰、殺蟲等功效。洋菇具有健脾開胃之功效。草蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；蟹腿肉具有清熱解毒、補骨添髓、養筋活血，利肢節，滋肝陰，充胃液之功效；洋蔥具有潤腸，理氣和胃，健脾進食，發散風寒，溫中通陽，消食化肉，提神健體，散瘀解毒的功效；鮮奶油具有具有補肺、潤腸的功效。



功能：抗自由基氧化傷害

注意事項

- 黑豆如果自行採購未經烹調的狀況下，需先以加水浸泡蒸煮，至口感軟爛後，加些白糖後蒸煮泡漬即可。
- 材料可依個人喜好變化，但需掌握各種食材的口味協調或口感軟硬度上差異過大。
- 烹調時間：30分鐘。



韭菜

別名：山韭、長生韭、起陽草，壯陽華、洗腸草等。

■ 常見種類

大葉種：

葉較長寬肥厚，纖維較少質地柔軟，適合供做葉用韭菜與韭黃。

小葉種：

葉較細短，纖維較多，但味道較濃郁，適合葉用韭菜。

■ 主要產季

全年皆有，以冬末春初的品質最好。

■ 產地分布

台中縣、彰化縣、花蓮市、宜蘭縣、桃園縣。

■ 保存方法

韭菜不清洗，以紙包起來，再放進塑膠袋裡冷藏，約可保存一週左右。



■ 選購重點

韭菜：

應挑選葉片厚實，且堅韌柔軟，顏色鮮綠，若葉片鬆垮下垂，則代表新鮮度不佳。

韭菜花：

則是挑選莖葉脆硬有力者。

韭黃：

顏色偏白者為佳。

■ 生理功能：有助於免疫調節功能

韭菜含有豐富的維生素 A、維生素 C、鉀、鈣、鐵、鋅等礦物質及多種二烯丙基硫化物。根據研究報告，韭菜中的硫化物，具有很好的抗菌活性 (Tsao & Yin, 2001)，也具有抗腫瘤細胞生長的功能 (Shao et al., 2001)。韭菜全年皆可採收，以冬末春初的品質最好，正好適應春季雨水、驚蟄的節氣，食用韭菜有助於抵抗外來的病菌，提升自身免疫力，但要注意韭菜纖維量高，一次大量食用，容易脹氣。

{ 翡翠吻仔魚蒸蛋

材料（五人份）

韭菜.....100公克
吻仔魚.....30公克
雞蛋.....200公克

調味料

鹽.....1/2 茶匙

注意事項

- 蒸蛋時，蒸氣不可過大，以免蒸蛋過老。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 將韭菜洗淨後切段，置入果汁機，加入適當的水，打成汁，濾渣留汁備用。
2. 將吻仔魚略加清洗，晾乾水分備用。
3. 將雞蛋打散加入韭菜汁及吻仔魚調味、攪拌均勻，入蒸籠蒸 15 分鐘即可。

中醫師綜合建議

1. 身體有發炎症狀如扁桃腺發炎、鼻蓄膿和中耳炎等患者，暫時不要吃韭菜。
2. 幼兒體質屬純陽之體，韭菜吃多容易引起鼻衄者。



功能：有助於免疫調節功能

