



{ 秋處露秋寒霜降 }

天高氣爽，風調雨順，萬物歷來等豐收



↑ 鮑菇栗子燒雞煲

新世紀已提升追求吃得安全、吃出健康，並且講究養身與延年益壽。

↑ 金針海皇絲瓜炆

雙薯雞腿十穀飯→

126 栗子

鮮菇類栗子燒雞
鮑菇栗子燒雞煲

130 杭菊

杭菊枸杞燉雞腿
杭菊拌芹菜花酸豆腰果

134 金針菇

金針海皇絲瓜炆

136 愛玉子

百香檸檬愛玉凍

138 甘藷

雙薯雞腿十穀飯

142 褐藻

褐藻香燜鱸魚塊

144 糙米

紅甜菜糙米飯糰山藥泥及海苔鮮干貝
糙米綠豆排骨粥

栗子

別名：栗、大栗、栗果、板栗、風栗、毛栗子。

■ 常見種類

栗子分為油栗、板栗、吳栗等幾個種類，其中油栗個小，軟糯，香甜可口，是做糖炒栗子最好的材料。

■ 主要產季

9 至 11 月間。

■ 產地分布

嘉義、南投。

■ 選購重點

購時需注意色澤，一般而言，顏色越暗越好，若是呈土黃色者則較差。另外，栗子的軟硬也與品質有關，通常硬者較為新鮮。

■ 保存方法

生鮮栗子可置於沙中，能保持水分。乾栗子冷藏，可久放。

嘉義

南投



■ 生理功能：維持骨骼及牙齒的健康、滋補強身

栗子含有豐富的鈣和維生素 C，鈣是構成牙齒與骨骼的主要成分，維生素 C 有助鈣質吸收。

栗子富含碳水化合物、蛋白質、不飽和脂肪酸和各種維生素 B₁、B₂、C，及鈣、磷、鉀、鎂、鐵、鋅、錳等礦物質，提供人體所需營養素，維持身體正常機能運作，是日常飲食中滋補的佳品。

■ 營養學家建議

栗子主要成分是碳水化合物，在六大類食物被歸類於五穀根莖類，可以與其他五穀根莖類做替換，提供主食的口感變化與更豐富的營養素。

栗子含有豐富的澱粉與鉀離子，糖尿病患者與慢性腎臟疾病患者，宜注意食用量。



{ 鮑菇栗子燒雞煲

材料（五人份）

雞腿肉.....200公克
栗子.....100公克
香菇.....20公克
蒜頭.....50公克
杏鮑菇.....80公克
青蔥.....20公克
薑片.....20公克

調味料

蠔油.....2湯匙
醬油.....1湯匙
冰糖.....2茶匙
紹興酒.....1湯匙
太白粉.....1湯匙
白胡椒粉.....1/4茶匙
番茄醬.....2湯匙
香油.....1湯匙

做法

1. 雞腿去骨切條、香菇去蒂、備用。
2. 起油鍋將雞腿、杏鮑菇、蒜頭、香菇和栗子炸香至黃金色備用。
3. 青蔥切段、薑切小片備用。
4. 起鍋將青蔥、薑片爆香，加入炸好的材料並加調味悶煮約 10 分鐘。
5. 燒煮好後加少許太白粉勾薄芡，在起鍋前加少許的紹興酒及香油提味。

中醫師綜合建議

1. 栗子對人體的滋補功能，可與人參、黃耆、當歸等媲美，對腎虛有良好的療效，故又稱為「腎之果」，特別是老年腎虛、大便溏瀉者更為適宜，經常食用能強身愈病。
2. 因其含碳水化合物較多，糖尿病人吃栗子應適可而止。
3. 容易上火或患血症者，如吐血、便血等，宜生吃栗子。
4. 產婦、小兒便秘者不宜多吃栗子。
5. 無論是生吃還是炒食、煨食，均須細細咀嚼，連津液吞咽，可以達到更好的補益效果。
6. 食用節氣：四時皆宜，秋冬更佳。



功能：有助於骨質保健

注意事項

- 注意鍋裡的水分，火候不要太大。
- 烹調時間：30 分鐘。



{ 鮮香菇栗子燒雞

材料（五人份）

鮮香菇.....100 公克
栗子.....100 公克
蒜頭.....20 公克
洋蔥.....60 公克
雞高湯.....500 公克
雞雞.....350 公克

調味料

鹽.....適量
胡椒.....適量
白葡萄酒.....200 毫升

做法

1. 先將鮮香菇洗淨備用。
2. 栗子、蒜頭整粒洗淨備用，將洋蔥切菱形備用。
3. 雞雞洗淨後醃泡入味，取用鑄鐵燜鍋先下少許橄欖油後將雞雞表面煎上色。
4. 加入蒜頭及洋蔥炒香。
5. 再加入栗子及香菇微炒待所有香味出來後，注入雞高湯後加蓋小火燉煮，約 30 分鐘後打開鍋蓋濃縮醬汁至濃稠即可。

中醫師綜合建議

1. 栗子中含有大量澱粉、蛋白質、脂肪及多種營養素，素有“乾果之王”的美稱，可有效地預防和治療高血壓、冠心病、動脈硬化等心血管疾病，有益於人體健康。
2. 《本草綱目》記載：“栗味甘性溫，入脾胃腎經。”治腎虛，腰腿無力，能通腎益氣，厚腸胃也。”能供給人體較多的熱能，並能幫助脂肪代謝、提高機體基本營養物質供應，所以也有“鐵桿莊稼”、“木本糧食”之稱。
3. 食用節氣：四時皆宜，秋冬尤佳。

功能：有助於骨質保健



杭菊

別名：杭菊、菊花、杭菊花。

■ 常見種類

臺灣杭菊主要分成兩類：白花（白雪）和黃花（黃金菊）。

■ 主要產季

11 至 12 月間。

■ 產地分布

臺東縣與苗栗縣。

■ 選購重點

要選擇花朵大而圓、完整者。臺灣以朵菊，大陸則為胎菊之不同出售型態。

■ 保存方法

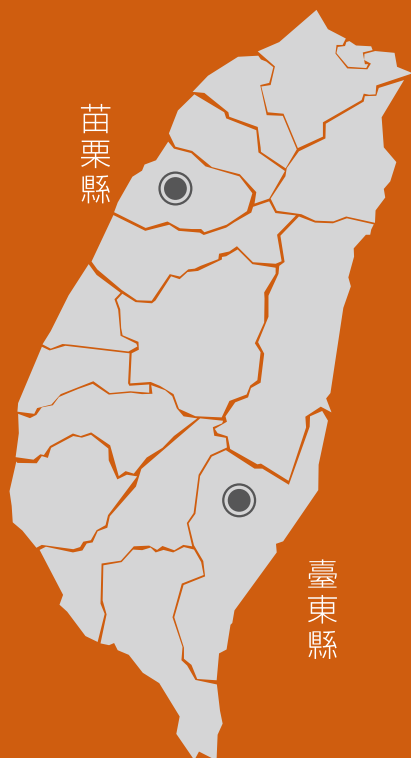
開封後將杭菊放在陰涼不透光處或放入冰箱保存。

■ 營養學家建議

菊花茶具有抗癌、擴張冠狀動脈和抑菌的作用、可擴張心臟動脈血管增加供氧量，降低膽固醇，適合當日常保健飲品。

菊花能對治療眼睛疲勞、視力模糊也有很好的療效，常用 3C 產品人士，平日可泡菊花茶來消除眼睛疲勞。

可搭配其他食材如山楂茶、金銀花共同使用，能化淤消脂，清涼降壓、熱量低，適用於肥胖症、高血脂症和高血壓患者。



■ 生理功能：視力保健、抗自由基氧化傷害

視力保健

菊花中含有豐富的葉黃素，葉黃素是一種親油性的物質，屬於天然類胡蘿蔔素中的一種，也是一種抗氧化物質，並可吸收藍光等有害光線，有助於保護眼睛免受氧化及高能量光線傷害。另有，動物實驗顯示杭菊水萃取物對於急性眼壓上升的小鼠青光眼模式之視網膜具保護作用。

抗自由基氧化傷害

近代研究中發現，杭菊含有菊苷、萜類揮發油、多酚、類黃酮等化合物，除能抑制細菌

與病毒，並且具有抗發炎及抗氧化的功效，以及促進微血管循環的能力，除此之外，經實驗證實其萃取物也可抑制細胞內和細胞膜表面黏著因子 ICAM-1 的表現以及胞內過氧化物的生成，具有保護低密度脂蛋白氧化的作用，降低動脈粥狀硬化危險。

市售進口菊花曾多次驗出農藥超標，臺灣農藥使用管制甚嚴，並同時推廣有機栽種如苗栗縣銅鑼鄉的杭菊，為確保食用安全，建議購買臺灣各產地農會所販售的菊花。



{ 杭菊枸杞燉雞腿

材料（五人份）

杭菊(白).....5 公克
土雞腿.....300 公克
枸杞.....20 公克
蔘鬚.....10 公克
紅棗.....20 公克

調味料

鹽.....1/2 茶匙
米酒.....1 湯匙

注意事項

- 烹調時間：2 小時。

做法

1. 土雞腿洗淨切塊，以開水略加汆燙後備用。
2. 紅棗去核，蔘鬚洗淨備用。
3. 雞塊、紅棗、蔘鬚加入水中，並加適量米酒略煮、撈除泡沫後備用。
4. 將做法 3 的雞湯入鍋蒸約 2 小時，再將枸杞、杭菊放入燜泡約 10 分鐘即可食用。

中醫師綜合建議

1. 菊花疏風清熱，清肝瀉火，兼能益陰明目，常配枸杞子，共收滋補肝腎、益陰明目之功。
2. 食用節氣：夏天。

{ 杭菊拌芹菜花酸豆腰果

材料（五人份）

杭菊.....200 公克
高山蘋果.....5 顆
芹菜花.....5 公克
酸豆.....30 公克
腰果.....50 公克
橄欖油.....50 毫升

調味料

味淋.....25 公克
米醋.....50 公克
蜂蜜.....25 公克

注意事項

- 蘋果需要最後階段才做切割。
- 烹調時間：15 分鐘。

做法

1. 先將杭菊拔片、芹菜花切絲、酸豆及腰果切碎備用。
2. 將蘋果切細條盛盤，並抹上一層橄欖油。
3. 將杭菊、芹菜花、酸豆及腰果拌均後均勻鋪蓋在蘋果條上。
4. 撒上少許鹽及胡椒並淋上橄欖油即可。

中醫師綜合建議

1. 芹菜味甘、苦、性涼、無毒，歸肺、胃、肝經。具有平肝清熱，祛風利濕，除煩消腫。
2. 搭配腰果性溫微燥，溫養脾腎二氣，可以中和杭菊與芹菜葉的苦性與寒性。
3. 食用節氣：夏季為宜。



功能：視力保健、抗自由基氧化傷害

功能：視力保健、抗自由基氧化傷害



金針菇

別名：金菇、金菇菜。

■ 主要產季

全年。

■ 產地分布

苗栗縣、台中市。

■ 保存方法

可連同塑膠包裝，放置冰箱儲存大約一星期。

■ 選購重點

先看外包裝密封情況是否良好，莖結實、顏色乳白，避免購買蒂頭脫落、根莖呈斷裂現象或有酸味，如果顏色過於白皙，則有漂白之疑慮，應避免選用。

■ 生理功能：有助於免疫調節功能

研究指出金針菇的莖含一蛋白質，可刺激身體產生更多 Th1 細胞激素，能抑制 Th2 細胞激素所引發的疾病。另外，研究發現金針菇含有一特殊的免疫調節功能蛋白質 (fungal immunomodulatory protein；FIP-fve) 抑制癌細胞提高免疫能力。

■ 營養學家建議

1. 金針菇營養豐富含有醣類、蛋白質、鐵、鈣、鎂、鉀和多種微量元素，大量維生素 B₁、B₂、C 等，屬於低 GI、低熱量的蔬菜。含有人體所需的八種胺基酸，其賴氨酸和精氨酸含量豐富，幫助生長發育與。
2. 金針菇屬高鉀低鈉之蔬菜，可用滾水燙過以減少鉀含量，限鉀的民眾不宜多吃。
3. 金針菇因含有秋水仙鹼，容易刺激呼吸道及腸道黏膜，會出現嘔吐、腹瀉、腹痛等病症，宜煮熟再食用。
4. 金針菇含有大量的膳食纖維可防便秘、低熱量，適合想減重的人，但對腸胃功能弱的人來說，容易消化不良，宜適量食用。





功能：有助於免疫調節功能

{ 金針海皇絲瓜烙

材料（五人份）

金針菇.....80公克
 潮鯛魚片.....60公克
 絲瓜.....80公克
 蝦仁.....60公克
 地瓜粉.....120公克
 太白粉.....20公克
 雞蛋.....3顆
 青蔥.....10公克
 香菜梗.....10公克

調味料

鹽.....1/2茶匙

注意事項

- 煎麵糊需小心沾鍋，煎時油量可稍多一些。
- 翻面時需以鍋鏟小心翻面。
- 烹調時間：20分鐘。

做法

1. 將金針菇洗淨切小細段、絲瓜去皮去釀切小丁備用。
2. 將潮鯛魚片、蝦仁切小丁備用。
3. 將蔥及香菜梗切細末備用。
4. 取一鋼盆將上述材料全數放入，並加入雞蛋及地瓜粉太白粉一同拌勻成糊狀。
5. 起油鍋將麵糊倒入鍋中以中火慢煎，煎至二面表面金黃色，食材全熟後即可。

中醫師綜合建議

潮鯛魚片含有豐富的菸鹼酸，是合成荷爾蒙時不可或缺的營養之一，有助於維持神經系統和大腦的功能正常，並有促進血液循環、消除疲勞、降低血壓的功效。絲瓜性味甘涼無毒，歸肺、肝、胃、大腸經。有清熱化痰、涼血解毒、暖胃補陽、解暑除煩、通經活絡、去風、殺蟲、行血脈、下乳汁等功效。蝦仁具有補腎壯陽、健胃的功效；蝦仁富含磷、鈣、對小兒、孕婦尤有補益功效。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；香菜梗性味辛溫，具有發汗透疹，消食下氣，醒脾和中的功效。七者合用溫中益氣，健脾消食。

愛玉子

別名：為愛玉、玉枳、枳仔、草枳仔、澳澆、愛玉櫨，屬桑科榕屬植物。

■ 主要產季

全年皆可生產，產季主要集中於 8–10 月。

■ 產地分布

嘉義縣、南投縣。



■ 選購重點

注意成熟度，勿購買未熟果或過熟的裂果，而最好連皮購買，以皮薄為主。乾燥愛玉子以金黃色澤顆且粒密度高，最為上品。要購買雌果，公果的愛玉凝膠性差。

■ 生理功能：有助於血糖穩定

愛玉子的果膠質含量約佔 5.71%，是草莓的廿倍，遠遠超過各類蔬果；果膠質為一種水溶性膳食纖維，可延長食物在腸內的停留時間、降低葡萄糖的吸收速度，使飯後血糖不會急速上升，有利於血糖控制。

■ 保存方法

乾後，將瘦果放置於乾燥環境，或以厚的塑膠袋包裝綁緊，放置於陰涼乾燥的空間。

■ 營養學家建議

愛玉凍本身熱量低，且含豐富的水溶性纖維，可降低體內油脂、膽固醇的吸收，其吸水性能使直腸內的糞便澎潤柔軟易於排出，減少毒性物質在身體殘留的時間。對想維持體重，或患有動脈粥狀硬化、高血壓和心臟病的患者，是一健康的良好食材。

愛玉凍的鉀含量較高，須限制鉀離子的腎臟疾病患者宜謹慎飲用。



功能：有助於血糖穩定



{ 百香檸檬愛玉凍

材料（五人份）

愛玉子.....40公克
礦泉水.....1600毫升
檸檬.....2顆
百香果.....3顆
蜂蜜.....120毫升

注意事項

- 水要煮沸消毒冷卻後使用，要用含有礦物質的水來使用（如一般的自來水、山泉水）。
- 裝水容器絕對不能有油份及雜質。
- 天然的愛玉凍因不含人工的凝固成份，容易水解需盡快食用。
- 烹調時間：30分鐘。

做法

1. 蜂蜜和水備用、檸檬擠汁備用。
2. 愛玉子用棉布袋或不織布茶袋裝起，放入 1,600 毫升礦泉水中搓洗，約 7 分鐘後愛玉中的果膠便會釋出，水開始凝結成凍狀，再搓洗 1、2 分鐘後，便可停止搓揉靜置。
3. 食用時，再將愛玉凍放入蜂蜜水與檸檬調好的碗中，再加入百香果即可。

中醫師綜合建議

1. 搭配檸檬則須注意對有胃潰瘍或胃食道逆流病症的人則不適宜。
2. 食用節氣：夏季為宜。

甘藷

別名：地瓜、番薯、山芋。

■ 常見種類

台農 57 號 (黃金甘藷)：

塊根表皮棕黃色，肉橙黃色，塊根呈紡錘型，肉質鬆 Q，適合蒸煮或烘烤食用。

台農 66 號 (紅心甘薯)：

塊根表皮紅棕色，肉含豐富的類胡蘿蔔素呈橙紅色，甜度高，適口性佳，適合煮稀飯、蒸、烤等加工食品。

台農 69 號：

塊根呈紡錘型，表皮深紫紅色，皮層薄，肉紅橙色。

台農 71 號：

為葉用甘藷，莖蔓深綠色，生長快速，葉片呈心臟形，適合蒸、煮、炒等各種料理的健康蔬菜。

台農 73 號 (紫心甘藷)：

塊根表皮紅棕色，肉含豐富的花青素，呈深紫色，口感粉潤鬆軟，鬆軟香甜，纖維量高，適合磨成泥作天然色素內餡或食品加工。

桃園 1 號：

塊根呈紡錘型，表皮紫紅色，肉色橙黃色微帶紫暈，含豐富的多元酚類，具有強抗氧化功效。

桃園 2 號：

為葉用甘藷，其再生力較強，耐颱風，可做為夏季產銷調節蔬菜。

■ 主要產季

台農 57 號：12~4 月。

台農 66 號：10~1 月。

台農 69 號：12~1 月。

台農 73 號：全年皆產。

■ 產地分布

新北市、桃園市、苗栗縣、台中市、雲林縣、台南市、嘉義市、高雄市、彰化縣等地區。



■ 選購重點

甘藷塊根豐碩，表皮完整平滑無黑斑，無蟲蛀或腐爛，鬚根少者較新鮮，盡量選擇不發芽者為佳，若發芽者應挖除芽部，口感稍差。甘藷葉則選擇葉片新鮮不枯萎、腐爛者為佳。

■ 保存方法

購買回來的甘藷應保持乾燥，避免陽光曝曬，以免腐敗。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害

甘藷塊根含有澱粉、蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、B₂、維生素 C、類胡蘿蔔素及礦物質鐵、鈣等。甘藷中所含的類胡蘿蔔素可抑制自由基對人體細胞的氧化傷害，而膳食纖維有助於腸道中有益菌的

生長，並減少飲食中脂肪的消化及體內膽酸的再吸收，達到減少膽固醇的功效，還具有稀釋腸道中有毒物質，維護腸道健康。





功能：抗自由基氧化傷害

{ 雙諸雞腿十穀飯

材料（五人份）

土雞腿.....200公克
黃心地瓜.....80公克
紫心地瓜.....80公克
十穀米.....300公克
薑.....10公克
蔥花.....10公克
腰果.....5公克
白芝麻.....5公克

調味料

鹽.....1/2茶匙

做法

1. 黃心、紫心地瓜洗淨去皮切小丁，備用。
2. 去骨雞腿肉切丁，放入滾沸的水中汆燙，撈出瀝乾水份備用。
3. 十穀米洗淨瀝乾水份，放入鍋中加入水和調味料，鋪上番薯丁和去骨雞腿肉丁煮熟。
4. 煮熟後取出拌勻即可。
5. 食用時可加些堅果類或白芝麻。

中醫師綜合建議

番薯性補，食多易脹氣壅氣，搭配蔥姜，可幫助其腸胃運化，促進其消化，搭配土雞腿，除了豐富的纖維質又有了蛋白質，營養滿分。



褐藻

別名：海帶（昆布）、裙帶菜（海帶芽）、海菜、海蘊。

■ 主要產季

全年。

■ 產地分布

臺灣北部、東北部和澎湖最多。



■ 選購重點

1. 濕海帶以深綠色或褐色、體短、質細而肥厚者為佳，黃褐色為劣質品。濕海帶呈現軟爛而無彈性，已經不新鮮，切勿購買。乾海帶上有白色如霜者為甘露醇，是正常狀態。
2. 海帶芽一般市面多為乾燥後的包裝，以黑色、較粗長為佳。
3. 海菜呈深綠色，或黃綠色，外表形狀有絲狀和葉片狀；選擇較厚長者為佳。
4. 海蘊乾燥後為紫黑色，濕的海蘊極為黏滑，幼體為淺褐色或黃綠色，成體為黃褐色或暗褐色。

■ 生理功能：抗自由基氧化傷害、視力保健

抗自由基氧化傷害

褐藻含有葉綠素 A、C、葉黃素和 β -胡蘿蔔素。葉綠素、葉黃素和 β -胡蘿蔔素都是強大的抗氧化劑，有助於減少自由基的產生。除此之外，葉綠素可以幫助癒合傷口，同時可改變細菌叢生態、使排便順暢。

視力保健

褐藻所含有葉黃素和 β -胡蘿蔔素與視力保健有關，葉黃素經研究有顯示有助保護眼睛免受氧化及高能量光線傷害，而 β -胡蘿蔔素被攝取後會在人體小腸內轉化成維生素 A，進而發揮維生素 A 之功用，有助於維持在暗處的視覺。

{ 褐藻香燜鱸魚塊

材料（五人份）

褐藻.....30 公克
鱸魚.....600 公克
豌豆仁.....20 公克
蒜頭.....20 公克
薑.....10 公克
青蔥.....10 公克
綠竹筍.....30 公克
紅蘿蔔.....30 公克

調味料

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

做法

1. 將褐藻以開水略加川燙備用。
2. 將鱸魚洗淨去骨後取其清肉略加調味醃漬後備用。
3. 蒜頭切末、青蔥切段、薑切小片成爆香料備用。
4. 綠竹筍及紅蘿蔔切小片備用。
5. 起鍋加水將鱸魚塊川燙至八分熟取出備用。
6. 起鍋將爆香料（做法3）入鍋爆香，將上述材料（做法4、5）依序放入鍋中調味略加悶煮。
7. 起鍋前加入褐藻、豌豆仁即可起鍋食用。

中醫師綜合建議

1. 海帶味鹹性寒，有清痰軟堅，利水消腫及清熱的功效。
2. 海帶能供應身體大量的碘，對防治因缺碘而引起的甲狀腺腫，有良好的作用，但對於甲亢患者則需謹慎食用。
3. 海帶性寒，故《食療本草》則云：海帶「下氣，久服瘦人。」，對於脾胃虛寒，便溏不實，及有冷痰涎沫者則不宜多食。可配入蒜、薑、椒等辛熱之品，以中和其寒涼之性。
4. 食用節氣：四時皆宜。

功能：視力保健

注意事項

- 燒魚片時注意不可過度翻炒避免魚肉碎裂。
- 鱸魚塊可用潮鯛魚片替代。
- 烹調時間：20 分鐘。



糙米

別名：日本人又稱為玄米。

■ 主要產季

全年。

■ 產地分布

桃園、苗栗、台中、彰化、雲林、嘉義、台南、高雄、屏東、宜蘭、花蓮、台東。

■ 選購重點

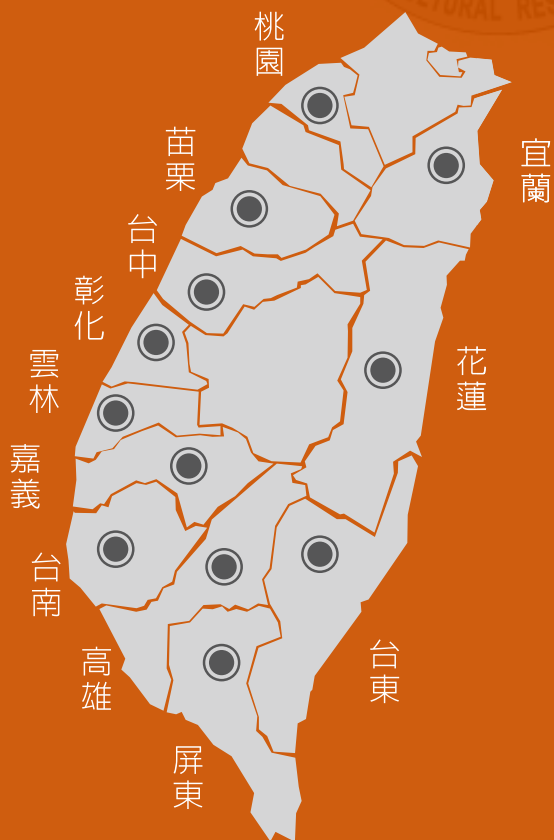
要注意表面光澤，顏色要呈淺褐色、顆粒飽滿肥大及沒有碎裂者與油耗味者為佳。

■ 保存方法

糙米含有米糠和胚芽，營養含量非常豐富，但容易長蟲，且米糠中的油脂易氧化產生油耗味，最好放於冰箱內或陰涼之處儲存，並於購買後應盡快使用完畢。

■ 生理功能：有助於血糖穩定

糙米是稻穀脫殼後仍保留著外皮、糊粉層和胚芽的稻米，糙米與白米熱量相似，但含有豐富的纖維質，可減緩澱粉的分解與吸收，其 GI 值（升糖指數）較白米低，糖尿病病患可用糙米取代白米使用。但其普林含量較白米高，會引發尿酸增高，對痛風不利；另其磷、鉀含量豐富，所以腎臟病患者在攝取上需特別注意。



■ 營養學家建議

糙米保存完整的稻米營養，除了有碳水化合物、脂質和蛋白質之外，還有大量的膳食纖維，鈣、鐵、鎂、鉀、鋅、錳、磷、鈉等各種礦物質，及維生素 B 群、維生素 E 提供人體各種機能的需求調節生理機能。

糙米可用發芽米方式提高其營養成分，發芽米含有的 γ - 胺基丁酸（GABA）每 100 公克即含有 16.5 毫克是一般白米的 11 倍，可以降低血壓，穩定神經，提高腎臟與肝臟功能。



{ 紅甜菜糙米飯襯山藥泥及海苔鮮干貝

材料（五人份）

糙米.....120公克
紅甜菜.....150公克
蒜頭.....10公克
洋蔥.....30公克
奶油.....25公克
起司粉.....25公克
山藥.....100公克
洋酒.....25毫升
海苔.....3片
干貝.....2顆
綠節瓜.....60公克
番茄.....50公克
竹碳粉.....3公克

注意事項

- 糙米需泡足時間更可以泡12小時口感更佳。
- 烹調時間：30分鐘。

做法

1. 糙米泡水約4小時備用，紅甜菜加少許水，用果汁機打成泥備用。
2. 取一燉飯鍋下少許橄欖油，炒香蒜碎及洋蔥碎，加入糙米微炒，依續加入高湯煮至收乾，再加高湯重複約25分鐘，再加入紅甜菜泥、奶油及起司。
3. 山藥加入清酒及少許鹽打成泥。
4. 海苔沾上竹炭粉後乾燥打成粉，再將干貝沾粉後，以橄欖油微煎既可。

中醫師綜合建議

1. 紅甜菜中具有自然紅色維生素B₁₂和優質的鐵質，是婦女與素菜者補血的最佳自然營養品。
2. 山藥有補脾胃的功效，不但可口好吃，更被中西醫視為營養價值相當高、對人體有許多益處的天然蔬菜。

功能：有助於血糖穩定



{ 糙米綠豆排骨粥

材料（五人份）

糙米.....120公克
綠豆.....80公克
腩排.....300公克
薑.....30公克

調味料

鹽.....1/2茶匙

注意事項

- 如果需快速煮好可先將糙米及綠豆先放入蒸籠中先行蒸爛，再與排骨湯混合。
- 一同熬煮時須注意水量同時避免底部沾鍋。起鍋加水將薑切片後放入鍋中連同氽燙過的排骨一同熬煮三小時。
- 烹調時間：4小時。

做法

1. 將糙米、綠豆分別浸泡四小時備用。
2. 將排骨切適當大小洗淨後，以開水略加氽燙後備用。
3. 起鍋加水將薑切片後，放入鍋中連同氽燙過的排骨一同熬煮三小時。
4. 待湯熬好後放入糙米綠豆一併熬煮至糙米綠豆軟爛後，調味即可。

中醫師綜合建議

綠豆具清熱解毒，消暑之功效。腩排有補腎養血，滋陰潤燥之功效。生薑具溫中散寒，健胃止嘔。四者合用健脾養胃、補中益氣、調和五臟。



功能：有助於血糖穩定





150 柑橘

刺蔥香橙燒玉排
燒烤柑橘香草海鱸魚

154 薑

薑汁地瓜湯圓

156 白精靈菇

白精靈菇奶油貽貝襯溫泉蛋堅果裸麥麵包

158 花椰菜

焗烤椰花鮭魚盤

162 香菇

彩椒三菇美人腿

164 海藻絲

銀芽海藻拌雞絲

168 草莓

英式草莓鬆糕
草莓桂圓粥

172 紅鳳菜

紅鳳鮭魚肉末烘蛋

174 黑豆

黑豆芝士焗金薯

176 韭菜

翡翠叻仔魚蒸蛋