

尋味  
臺灣  
TAIWAN  
AGRICULTURAL INGREDIENTS  
FUNCTIONAL RECIPE  
四季養生



{ 夏滿芒夏暑相連 }  
雨水潺潺 · 五穀豐收 · 花開結果滿山谷

# 金針花

別名：萱草、忘憂草、黃花草，一日美人等。

## ■ 常見種類

高山種 (華南種)：

生長較慢，花梗較細，花蕾鮮甜清脆。

平地種 (金針菜台東 6 號)：

花蕾厚實，花黃褐色，花心有褐色斑，花蕊為黑褐色。

平地種 (金針菜台東 7 號)：

花梗較金針菜台東 6 號粗，花蕾和花蕊皆為橙黃色，烹煮湯色鮮黃不變黑。

## ■ 主要產季

高山種金針菜盛產期為每年 8、9 月，通常不將金針鮮蕾脫水乾燥製成乾金針 (製成率約 10:1)，可全年供應；平地種金針菜的產期為每年 4 至 6 月，產量較少。

## ■ 產地分布

花蓮、台東等地區。

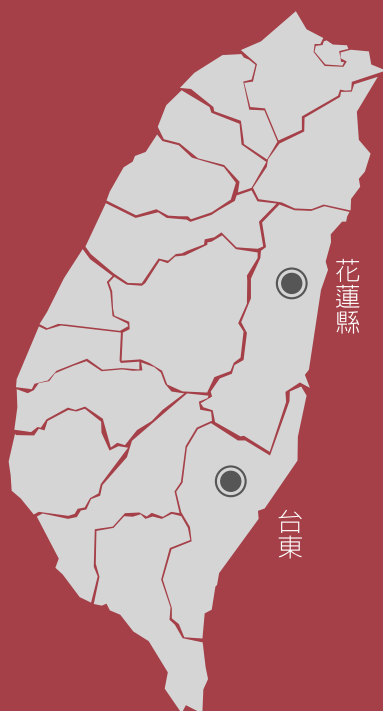
## ■ 選購重點

乾金針：

選擇有信譽可靠的製造商，產品包裝完整，詳列成分、製造商、產地等食品標示，以確保二氧化硫的殘留量符合限量標準 (4000ppm 以下)。

金針鮮蕾：

花蕾完整，嫩綠色澤，不枯黃開花者為佳。



### ■ 生理功能：視力保健

乾金針或金針鮮蕾都含有膳食纖維、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、礦物質鈣、鎂、磷、鐵、鋅等營養素，也富含類胡蘿蔔素、類黃酮等多酚類物質，具有非常強的抗氧化活性，可清除自由基。研究證實金針花萃取物中的天然抗氧化物質，具有抗氧化傷害、抗憂鬱、降低發炎反應而減緩酒精性肝損傷等實驗結果。對於視力保健而言，食用此類天然抗氧化食物，可降低視網膜因長期光照產生的氧化傷害，幫助預防視力退化的保健功能。

烹調中要注意的是，金針鮮蕾具有微量秋水仙毒素，不可生食，必須經過加工、烹煮才不致造成腹瀉。金針花蕾中的黑色花蕊，烹煮前可以去除，避免黑色素使菜餚色澤不美

觀，或是選購花蕊也是黃色的金針花台東 7 號，就可省去去除花蕊的功夫了。

### ■ 營養學家建議

類胡蘿蔔素是一種存在於自然境界中的植物色素，其中，葉黃素和玉米黃素，是構成人體視網膜黃斑區的黃斑色素。根據研究報告指出，補充葉黃素有助於預防老年性眼睛黃斑退化症，預防心血管疾病以及提升免疫力等。一般深綠色蔬果例如金盞花、青花椰菜、豌豆和青椒等蔬果，就具有豐富的葉黃素但是玉米黃素的含量卻極少。而國產的金針花卻是少數葉黃素與玉米黃素皆含量高的蔬菜。





功能：視力保健

## { 香蘋金針鮮蝦鬆

### 材料（五人份）

蘋果.....60公克  
新鮮金針花.....80公克  
蝦仁.....200公克  
馬蹄(荸薺).....20公克  
芹菜.....20公克  
青蔥.....10公克  
結球萵苣.....1顆

### 調味料

鹽.....1/4 茶匙  
糖.....1/2 湯匙  
紹興酒.....1/2 湯匙  
太白粉.....1 茶匙

### 注意事項

- 烹調時間：15 分鐘。

### 做法

1. 蘋果去皮切成細丁。
2. 金針花洗淨切細段。
3. 蝦仁洗淨去除泥腸、瀝乾水分、切成細丁，加入雞蛋白及少許鹽醃漬 5 分鐘。
4. 將馬蹄及芹菜洗淨切成細末。
5. 起鍋將油燒熱以中溫將蝦仁細丁過油。
6. 將蔬菜逐一放入鍋中拌炒，炒熟香味出來後再加入蝦仁細丁再稍加拌炒。
7. 再加入蘋果丁末、並做調味、一起炒香，起鍋前再加入少許的紹興酒提香。
8. 食用時以結球萵苣葉包蝦鬆食用。

### 中醫師綜合建議

1. 馬蹄又稱荸薺，有清肺解熱，生津潤肺，消食利尿的功能。
2. 兩者同用具有健脾明目、鎮靜安神、利尿消腫的作用。



# 南瓜

別名：金瓜。

## ■ 常見種類

木瓜形：

有墨綠色花點與橘色花點2種，又稱「金瓜」，為最常見的種類，外皮呈色雖不同，但肉質吃起來並無差異，做成南瓜米粉或是南瓜飯都非常可口好吃。

圓形：

圓形南瓜表皮有橘色及綠色，橘色南瓜又稱為東昇南瓜，肉厚、色澤艷麗，在各式南瓜中口感最鬆軟且甜度高。綠色瓜肉豐厚、肉質細緻、口感鬆軟，做各種料理都適合。

車輪形：

車輪形的南瓜外觀就如其名，像輪胎般呈扁圓狀，口感鬆軟與木瓜形相似，把瓜肉取出後，可做成南瓜盅。

夏南瓜：

又稱節瓜、矮南瓜、嫩南瓜、西葫蘆、義大利瓜，口感類似胡瓜、黃瓜，熱量低，富含維生素、礦物質及膳食纖維，鮮黃色與綠色等肉質為白色，肉質較脆，可煮湯或與起司一起烘烤。

## ■ 主要產季

3至10月間。

## ■ 產地分布

全臺各地都有，以屏東、嘉義、花蓮及臺東為主要產地。

## ■ 選購重點

以外觀果形端正、果蒂完整，無污損及病蟲害斑，果實拿起來有沉重感，用手指按壓表皮不凹的為佳。

## ■ 保存方法

保存於通風涼爽處。



## ■ 生理功能：有助於視力保健、有助於調節血糖

### 有助於視力保健

南瓜中含有豐富的  $\beta$  胡蘿蔔素，而  $\beta$  胡蘿蔔素可轉化為維生素 A，可維持視力正常。

### 有助於血糖穩定

南瓜含有膳食纖維，可延緩胃排空的時間，使得碳水化合物吸收減慢，減緩飯後血糖的升高。有研究發現，南瓜含有某種植物化學成分，可以抑制  $\alpha$  葡萄糖苷酶（ $\alpha$ -glucosidase）及血管張力素轉換酶（ACE），因而推測，南瓜可能有降低血糖及血壓的潛在功效。所以，糖尿病患者可以適量的食用。但須特別注意的是，南瓜屬高昇糖指數食物，大量食用後會使血糖急遽上升，故糖尿病患者攝食南瓜時應適量不宜多食。南瓜中含有人體紅血球形成的必需的微

量元素鈷和鋅，鈷為構成血液中紅血球的重要成分之一，而鋅直接影響成熟紅血球細胞的功能。

## ■ 營養學家建議

南瓜種子俗稱「白瓜子」，南瓜子具有高含量的鋅，有助於維持生長發育與生殖機能。因臨床發現，慢性攝護腺炎與攝護腺癌患者的攝護腺液中，鋅含量明顯的低於健康者，推測補充鋅可預防攝護腺肥大，甚至預防攝護腺癌，故認為南瓜子攝食可預防攝護腺肥大症。



# { 養生洋蔥南瓜湯

## 材料（五人份）

南瓜	200 公克
馬鈴薯	150 公克
洋蔥	50 公克
蒜頭	15 公克
培根	20 公克
鮮奶油	10 公克
奶油	15 公克

## 調味料

鹽	1/2 茶匙
糖	2 茶匙

## 注意事項：

- 熬煮的過程中要翻攪鍋底避免底部沾鍋，同時也要將表面的泡沫舀出。
- 如需增加口感在湯中可加其他元素，如海鮮類、菇菌類等。
- 烹調時間：30 分鐘。

## 做法

1. 南瓜去皮將籽挖出，切小塊備用。
2. 洋蔥剝去外皮，切細小塊備用。
3. 馬鈴薯去皮切小塊備用、蒜頭切片備用
4. 起鍋放入少許奶油，加入蒜頭、洋蔥碎爆香，然後加入南瓜同炒，然後加入水煮。
5. 煮至南瓜軟爛後倒入果汁機或是調理機裡打成濃湯。
6. 將馬鈴薯蒸熟後搗成泥備用。
7. 培根以烤箱烤至香酥，切碎備用。
8. 將南瓜泥取出與鮮奶油煮開，再以馬鈴薯泥勾芡成濃湯。
9. 起鍋時上面可用鮮奶油拉花畫盤，並撒上些培根碎裝飾並提升香氣。

## 中醫師綜合建議

1. 南瓜性溫味甘，脾胃虛寒者的養生食品。日本奉南瓜為蔬菜之王是坐月子的養生健身補品。南瓜可以取代米飯類主食。
2. 南瓜對人體有補中益氣，減少腸胃虛寒，潤肺止咳。
3. 南瓜含微量元素鈷，能增加體內胰島素的釋放，促使糖尿病患者胰島素分泌正常化，有助於血糖的控制。
4. 若是脾胃濕熱、胸脘脹悶者，則不宜。
5. 食用節氣：健脾之品，四季皆宜。



功能：視力保健





# { 鮮蝦南瓜義大利麵薯

## 材料（五人份）

南瓜.....300公克  
麵粉.....100公克  
雞蛋.....1個  
鮮蝦.....6個  
洋蔥.....40公克  
鮮奶油.....100公克  
起司粉.....20公克

## 做法

1. 將一半的南瓜蒸熟打成泥備用。
2. 另取一半的南瓜挖球狀後烤熟備用。
3. 南瓜泥拌入麵粉、雞蛋、鹽做成麵薯，汆燙至八分熟後撈起冷卻。
4. 取一炒鍋炒香洋蔥，加入鮮蝦、鮮奶油及麵薯。
5. 起鍋前加入起司粉。

## 中醫師綜合建議

1. 南瓜性溫味甘、入脾、胃經。具有補中益氣、生肝氣、益肝血。對幼兒青少年有補氣養肝的功效。
2. 南瓜含有豐富的維生素A，可貯存於肝臟，與眼睛色素形成有關，有助視力保健。
3. 南瓜含有補血所需的多種營養素。
4. 食用節氣：四時皆宜。



功能：視力保健



# 鳳梨

別名：菠蘿、番梨、黃梨、旺萊。

## ■ 常見種類

本地種：  
從中國南方引進的，果實小，果皮厚有刺，果肉纖維粗糙，較不受歡迎，因栽種效益不高，逐漸被開英種與雜交種取代。

開英種：  
葉緣無刺，果實圓筒型，果皮薄，果肉纖維稍粗，口感稍硬且脆，甜度高，風味濃郁，適合鮮食及加工。

雜交種：  
葉緣有刺或無刺，果實圓筒型，果目凸起，果肉細密纖維較少，甜度最高，風味濃郁。

## ■ 選購重點

鳳梨在高溫乾燥的環境下所結的果實較甜，選購時挑選果型小而短，且果實飽滿有重量感的品質較好，炳心不宜過粗，且切口色澤細白、乾燥無流汁者較新鮮，成熟時果皮由綠轉黃，挑選果皮四分之三黃色者，聞起來有濃郁果香，但避免過熟發酵產生酸味，果皮無裂縫損傷，稜目大且明顯凸起，以手指彈打果皮，聲音低沉者通常果肉也多汁且甜。因為鳳梨果皮極不平整，且果肉表層佈滿釘眼，釘眼中有毛刺，因此削除果皮時要一併去除才能食用。

## ■ 產地分布

台中縣以南各縣市地區。

## ■ 保存方法

保持果皮完整，放置室溫通風處。

## ■ 主要產季

4月至8月間。



### ■ 生理功能：視力保健

鳳梨含有豐富的膳食纖維、維生素 B<sub>1</sub>、維生素 C、鈣、鎂、鋅等礦物質及 β-胡蘿蔔素，其中維生素 B<sub>1</sub> 有助於視覺神經保健，預防神經性病變，保護角膜；β-胡蘿蔔素則可提供人體轉化為維生素 A，補充視網膜感光物質；礦物質鋅可輔助體內抗氧化系統，減緩視覺老化的速度。

### ■ 營養學家建議

鳳梨中維生素 C 的含量是蘋果的五倍，又含有豐富的檸檬酸與蛋白酶，可以促進胃液分泌，軟化肉類食物，幫助人體對蛋白質的消化和吸收，也有助於解決夏天天氣熱，而造成的食慾不振等困擾。

由於鳳梨品種改良技術的發展，有些鳳梨甜度較高，因此建議，一天中最多攝取 130 公克的量就好，尤其是需要嚴格控制血糖的糖尿病患者，或有肥胖症的代謝疾病患者，更應避免一下攝取過量的高甜度鳳梨，使餐後血糖過度上升，讓胰島素分泌增加。因為大量的胰島素分泌會促使人體脂肪合成，造成飢餓感再度發生，導致食量增加，血脂肪濃度偏高等問題，不利於病徵的控制。



## { 季節鳳梨生菜襯洋蔥紅酒醋沙拉

### 材料（五人份）

鳳梨.....350公克  
核桃.....30公克  
黑糖.....5公克  
裸麥麵包.....3公克  
羅蔓生菜.....50公克  
紫捲蕪生菜.....15公克  
洋蔥碎.....30公克  
紅酒.....15毫升

### 調味料

白醋.....15毫升  
橄欖油.....60毫升  
鹽.....5公克  
胡椒.....0.5公克  
太白粉.....100公克

### 注意事項：

- 鳳梨因為季節可以選用稍微硬的。
- 烹調時間：20分鐘。

### 做法

- 鳳梨去皮去心切塊後真空包以58度低溫烹調約1小時後備用。
- 核桃烤酥脆備用。
- 生菜拔小塊泡水15分鐘後瀝乾冷藏備用。
- 洋蔥碎、紅酒、白醋、橄欖油加入後拌勻醃漬約六小時。
- 擺盤後淋上洋蔥油醋即可。

### 中醫師綜合建議

- 鳳梨屬熱帶地區水果，性平、味甘酸，台語稱之為「旺來」或「王梨」，營養素種類多且豐富，包括膳食纖維、有機酸、維生素B<sub>1</sub>、維生素C、類胡蘿蔔素、鉀及多種礦物質等。夏季盛產的鳳梨因含有豐富膳食纖維和特殊的天然酵素，有助於幫助消化、預防便秘，向來是餐桌上常見的水果。不過，鳳梨的熱量和鉀離子含量高，肥胖減重者和慢性病患者應酌量食用，一般人也要避免當餐前水果，以免造成胃壁受損而導致腸胃不適。
- 食用節氣：夏季為宜。

## { 酥炸蝦球佐鳳梨果醬

### 材料（五人份）

鳳梨果.....700公克  
原色麥芽.....160公克  
蜂蜜.....30公克  
檸檬.....一顆  
蝦仁.....300公克  
太白粉.....100公克

### 注意事項：

- 烹調時間：30分鐘~1小時。

### 做法

- 鳳梨去皮去心切成細丁狀備用、檸檬榨汁備用。
- 鳳梨丁置於鍋中、倒入檸檬汁、再加入麥芽以小火熬煮。
- 麥芽煮化後再，加入細砂糖繼續熬煮。
- 煮至果醬呈現適當的濃稠狀即可。
- 蝦仁洗淨去泥腸後略加調味，再上一層薄薄的太白粉，以油鍋炸至外皮金黃酥脆即可。
- 將炸好的蝦仁置於盤中，以新鮮鳳梨及新鮮蔬果搭配鳳梨果醬沾食。

### 中醫師綜合建議

吃得過飽、出現消化不良時，吃點鳳梨能起到助消化的作用，還可以緩解便秘。它之所以有助於消化，主要是其中含有的鳳梨蛋白酶在起作用，可以改善油膩、悶飽難耐、飲食不振等情況，有助消除「食積」。

### 營養家健議

長輩常告誡我們鳳梨很利，吃多時嘴巴會破，舌頭會麻。事實上這是因為鳳梨中富含蛋白分解酵素的緣故，這種蛋白分解酵素能軟化肉類食物，所以對人體消化吸收非常有幫助，但是有胃潰瘍的人就不適合吃鳳梨，原則上鳳梨酵素以鳳梨植株的莖部及鳳梨外皮含量較多，所以對鳳梨酵素敏感或擔心吃鳳梨而嘴破的人，只要將鳳梨果肉表層的釘眼去除乾淨就能安心享用了。



功能：視力保健



功能：視力保健



# 紅龍果

別名：火龍果、芝麻果、仙蜜果。

## ■ 常見種類

紅龍種：

市面上最常見，紅龍果又分白肉紅龍果與紅肉紅龍果兩種。

1. 紅肉紅龍果：糖度較高，果肉較軟，含有較多的火龍果甜菜苷色素，因此食用後排泄物中帶有紅色素。

2. 白肉紅龍果：甘蔗甜味，果肉較紅肉紅龍果脆，纖維也較多。

黃龍種：

果皮黃色有細刺，果肉清香，口感爽脆，因果皮有細刺，目前未被廣泛種植。

青龍種：

果皮綠色，也分為紅肉與白肉兩種，目前尚未商業栽種。

## ■ 主要產季

5至11月間。

## ■ 產地分布

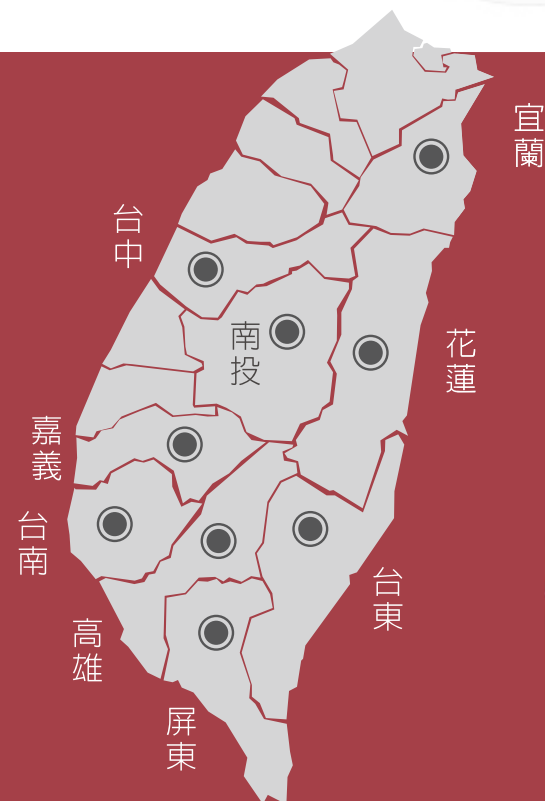
宜蘭、花蓮、台東、台中、南投、嘉義、台南、高雄、屏東等各地區皆有小規模栽種。

## ■ 保存方法

保存於通風涼爽處。

## ■ 選購重點

紅龍果通常在肉質鱗片紅達一半以上或軟化反捲時採收，果萼縮口處完全轉色且微皺，表示果實已達全熟，這個時候，就是最佳賞味階段。選購紅龍果時，以果型橄欖狀，果實飽滿有重量，外皮艷麗不枯黃，不果裂者較新鮮。



### ■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

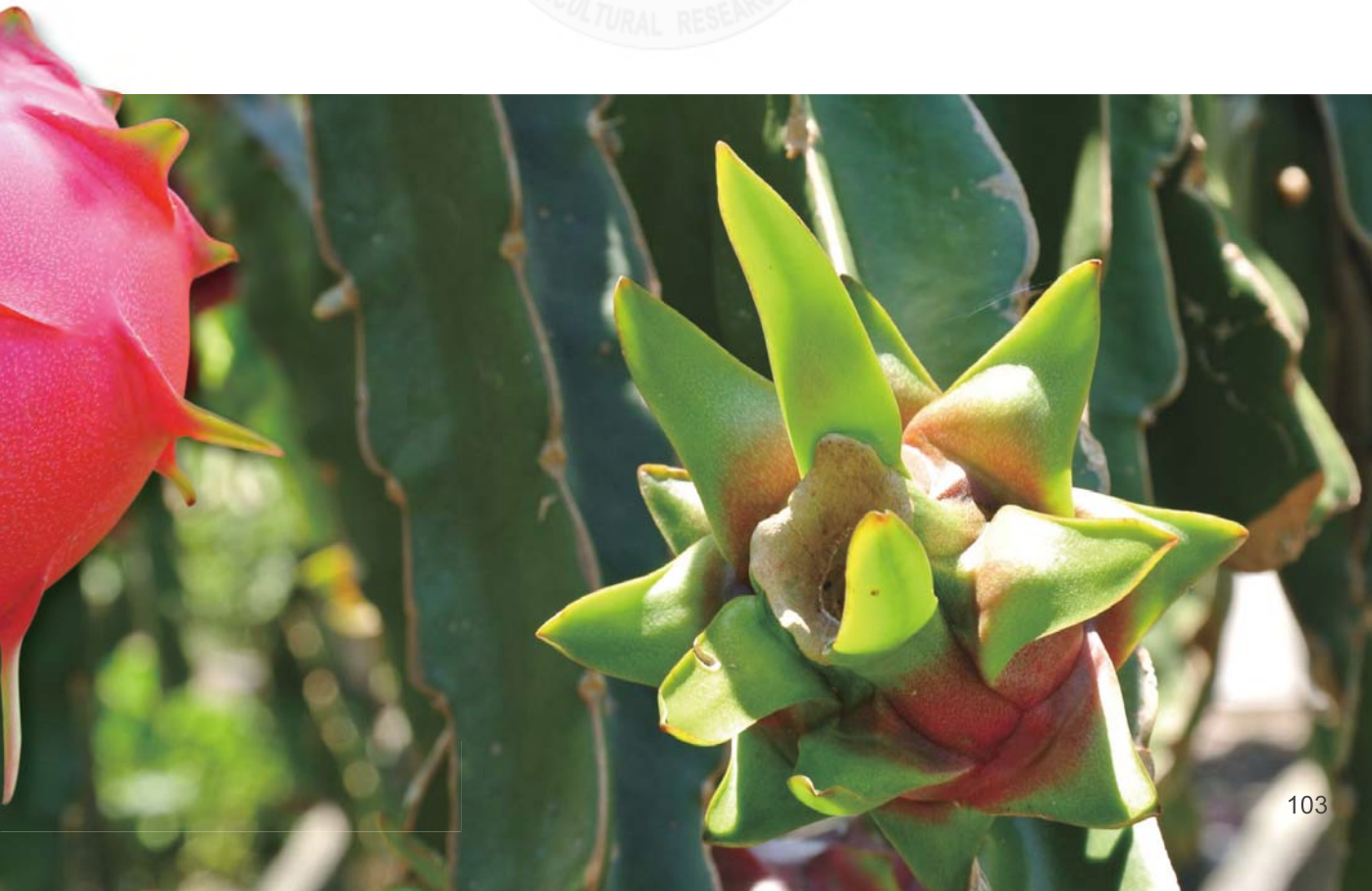
紅龍果為仙人掌科植物，耐旱且不需要太多農藥防治蟲害，原產自赤道附近的中南美洲，其富含植物性蛋白質、膳食纖維、礦物質鋅、鐵及花青素等營養素，是天然的抗老化聖品。其中水溶性的膳食纖維，能延緩飯後血糖的上升，具有穩定血糖的功能，也可以減少飲食中脂肪的消化及體內膽酸的再吸收，達到減少膽固醇的功效，還具有稀釋腸道中有毒物質，有助於預防腸道癌的發生。

紅龍果鮮豔而肥厚的果皮，比起果肉有更多的花青素，食用時可連同果皮內薄層，附著於果肉的紅紫色纖維一同吃，其抗氧化效果更勝於胡蘿蔔素 10 倍以上，可保護身體細胞，預防氧化傷害，因此具有抗衰老、保護

心血管、預防慢性疾病誘發的代謝性疾病等保健功效。

### ■ 營養學家建議

有些民衆會發現若吃了紅肉紅龍果，當天排出的尿液也跟著染紅，是因為紅龍果中有不被人體吸收的甜菜苷色素（betacyanins），它類似花青素，也具有抗氧化的作用。根據研究報告，給予雄性小鼠高脂飲食與每公斤小鼠體重 200 毫克的紅龍果萃取物，連續 14 週後分析小鼠的生化數據。發現紅龍果萃取物，可改善高脂飲食所誘發的體重增加、脂肪肝及胰島素抗性等肥胖相關代謝性疾病，而這個保健功效可能來自於火龍果中甜菜苷色素（Song et al., 2015 & 2016）。



## { 紅龍翠影鮮玉帶

### 材料（五人份）

本地鮮干貝.....240 公克  
紅龍果.....100 公克  
蘆筍.....50 公克  
彩椒(紅椒).....25 公克  
彩椒(黃椒).....25 公克  
薑.....20 公克  
蒜頭.....20 公克  
青蔥.....20 公克

### 調味料

鹽.....1/2 茶匙  
糖.....2 茶匙  
胡椒粉.....1/4 茶匙  
紹興酒.....1 湯匙  
太白粉.....1 湯匙

### 做法

1. 將紅龍果去皮切成適當大小球狀備用。
2. 將彩椒洗淨切成適當小塊汆燙備用。
3. 將蘆筍底部去皮後切成適當小段汆燙備用。
4. 將爆香料、薑切片，青蔥切段，蒜頭切末備用。
5. 起鍋燒水將鮮干貝泡熟，起油鍋後將干貝過油。
6. 起油鍋將爆香料入鍋爆香，依序加入蔬果快炒，最後加入干貝快炒調味即可。

### 中醫師綜合建議

1. 白肉紅龍果：色白屬金入肺與大腸；用於潤肺生津，減少便秘。紅肉紅龍果：色紅屬火入心與小腸；用於清心降火，有助於血壓血脂的控制。
2. 食用對象如果是老年人，因腸胃稍弱則不宜多食或久食。
3. 食用節氣：夏秋兩季。

## { 紅龍果優格冰砂襯和夏威夷果瑪芬

### 材料（五人份）

紅龍果.....350 公克  
優格.....25 公克  
夏威夷果.....30 公克  
麥片.....25 公克  
鮮奶.....75 公克  
麵粉.....50 公克  
發粉.....0.5 公克  
雞蛋.....1 個  
奶油.....12 公克

### 調味料

蜂蜜.....20 公克

### 做法

1. 將紅龍果打成泥，加蜂蜜、優格，於冰淇淋機內攪拌成冰霜備用。
2. 夏威夷果仁烤脆絞碎備用。
3. 將瑪芬蛋糕攪拌好後加入夏威夷果仁並入模，烤箱預熱 185 度，烤約 20 分鐘即可。

### 中醫師綜合建議

1. 搭配夏威夷果可以減少火龍果食用者的腸胃過寒。
2. 食用節氣：夏季為宜。



### 注意事項

- 鮮干貝以泡熟方式可避免肉質過老。
- 紅龍果在起鍋前放入清炒即可起鍋。
- 烹調時間：15 分鐘。



功能：抗自由基氧化傷害

功能：抗自由基氧化傷害



### 注意事項：

- 瑪芬容器使用免洗器皿比較好處理，如果用磁器的話可以噴上一層油防止沾黏
- 烹調時間：20 分鐘。

# 西瓜

別名：水瓜，寒瓜。

## ■ 常見種類

長型紅肉大瓜：

果實橢圓型，皮色淡綠有青色細網縞紋或有青黑色粗寬條紋，果肉鮮紅色。

球型紅肉大瓜：

果實圓球形，綠皮青黑色狹條紋或粗寬縞紋，果肉鮮紅色。

長型紅肉小瓜：

果實橢圓型，果皮黑綠有青黑條紋、或綠皮青黑色條紋、或金黃色皮淡色細條紋，果肉鮮紅色。

球型紅肉小瓜：

果實圓球形，皮淡綠色青黑狹條紋或細縞紋，或綠皮有青黑色狹條紋，或金黃色皮淡色細條紋，果肉鮮紅色。

黃肉小瓜：

果實圓球型至微長球型，果皮綠色有青黑色狹條紋，或黑綠色底有青黑色縞紋，果肉黃而晶亮。

橙肉小瓜：

果實高球型或橢圓型，果皮綠色有青黑色狹條紋，果肉橙黃色。

無子西瓜：

果型圓球形，果皮深綠有青黑色寬條紋，或綠皮有青黑色狹條紋，或黑綠皮有不明顯青黑條紋，果肉或深紅色或深黃色。

## ■ 產地分布

產地主要分布在新竹、苗栗、台中、彰化、雲林、嘉義、台南、高雄、屏東、花蓮、台東縣等地區，栽種面積以雲林縣居全台之冠。



### ■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

臺灣的西瓜經過細心的育種，品質極佳，全年皆有西瓜出產。西瓜果皮、果肉、種子皆可食用或藥用。民眾常吃的西瓜果肉富含蛋白質、瓜氨酸、精氨酸、蘋果酸、茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素B、維生素C、礦物質鎂、磷、鐵等營養素。根據研究證實，西瓜中的茄紅素與β-胡蘿蔔素，具有非常強的抗氧化活性，可抗氧化，消除自由基，並減少紫外線對皮膚的傷害，有助於預防心血管疾病和癌症的發生。

### ■ 營養學家建議

炎炎夏日，身體大量出汗，體液也跟著流失，而此時盛產的西瓜不僅含水量高，脂肪含量少，又富含人體易消化吸收的葡萄糖、蔗糖

與果糖及礦物質鉀等營養素，因此夏季，尤其是運動後，吃一點西瓜，有助於體內水分之調節作用，可幫助人體補充流失的水分及能量，也能舒緩肌肉收縮與維持神經訊號傳導等功能。

西瓜在食用上要注意，不要一次食用過多，以免造成腹瀉或食慾下降。一般健康人，適量攝取西瓜可以補充人體所需的水分、維生素和抗氧化物質。但是腎功能不全者，飲食上要格外注意水分的控制，因此也避免短時間內大量食用西瓜。糖尿病患者，則要注意西瓜的糖含量，避免過量食用西瓜而讓血糖失控。另外，有些人喜歡吃西瓜，抹鹽巴或沾甘草粉，則要注意避免過量攝取沾料中的鈉，以免引起高血壓或水分滯留等問題。

### ■ 選購重點

果梗新鮮而捲曲、西瓜尾蒂大，果型端正飽滿，果面平滑青綠，表皮細縐紋路鮮明，以手指輕彈果實有清脆的聲音，輕拍有振動感代表果肉多汁。

### ■ 保存方法

完整未剖的西瓜可保存於室溫。

### ■ 主要產季

臺灣全年皆有西瓜生產，每年4至8月為盛產期。



# { 西瓜薑醋釀鮮蔬沙拉

## 材料（五人份）

薑.....20 公克  
辣椒.....5 公克  
西瓜.....300 公克  
青花菜.....100 公克  
玉米.....50 公克  
生菜.....30 公克  
蜂蜜.....20 公克  
紅酒醋.....25 公克

## 調味料

橄欖油.....50 公克

## 注意事項

- 蒸洋香瓜的時間需控制好，避免色澤或口感不佳。
- 烹調時間：15 分鐘。

## 做法

1. 薑去皮後切小丁，辣椒去子切碎。
2. 用一醬汁鍋先煮糖及少許糖再加入薑及辣椒慢煮並注意水分 直到薑軟化。
3. 薑糖冷卻後打成泥，西瓜切丁後真空包冷凍。
4. 將青花菜及玉米汆燙至熟透後冰鎮冷卻，生菜泡以冰水 20 分鐘後濾乾。
5. 盛盤：將西瓜退冰後取出塊狀盛盤，放上蔬菜及生菜，剩餘醬汁拌以橄欖油及紅酒醋淋上即可。

## 中醫師綜合建議

1. 俗云：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」
2. 夏天吃清熱解暑的西瓜很棒，但如果能搭配薑汁則有助於消除內寒，可避免腸胃過涼，也可以用來提味。

功能：抗自由基氧化傷害



# { 西瓜綿虱目魚湯

## 材料（五人份）

西瓜綿.....50公克  
無刺虱目魚肚.....600公克  
薑.....30公克  
青蔥.....30公克

## 調味料

鹽.....1/2茶匙

## 注意事項

- 烹調溫度：100°C。
- 烹調時間：15分鐘。

## 做法

1. 將虱目魚洗淨切適當大小的塊狀，入鍋中以開水稍加氽燙後備用。
2. 將西瓜綿洗淨，切薄片，以開水略加氽燙後備用。
3. 將薑去皮切細絲備用。
4. 起鍋放入清水將西瓜綿片、薑絲、虱目魚一同略煮至香氣出來即可。

## 中醫師綜合建議

1. 加嫩薑一起煮湯冷卻後喝，有退火利尿、改善食慾不振的功效。
2. 食用節氣：夏季為宜。



功能：抗自由基氧化傷害



# 薏苡

別名：薏仁、苡米，薏黍、薏珠。

## ■ 常見種類

白薏仁：國產顆粒較小，進口顆粒較大。

紅薏仁：國產以保留外層紅麩皮。



## ■ 主要產季

7-10月間。

## ■ 產地分布

台中、彰化、嘉義、南投等地。

## ■ 選購重點

挑選顆大小整齊、無異味、粒堅實完整，無破損，無粉質、有光澤為佳。

## ■ 保存方法

1. 薏仁粒：保持乾燥，置於密封容器中。
2. 薏仁粉、薏仁麵條：開封後需冷藏且儘快食用。

## ■ 生理功能：有助於血糖穩定、抗自由基氧化傷害功能

### 有助於血糖穩定

經國內學者研究，將國產紅薏仁與白米混煮食用，能有效幫助糖尿病患者控制血糖。除此之外，連同對健康有利的高密度膽固醇，也明顯升高。

### 抗自由基氧化傷害

薏仁與其它禾穀類相比，薏仁擁有較多的植物性蛋白質、脂質、礦物質、維生素、薏仁酯、薏仁多醣 (Coixans)、薏仁油，甾醇等營養成分，具有調節生理機能之作用。經研究薏苡麩皮的某一成分具有顯著的抗氧化活性。



功能：抗自由基氧化傷害

## { 薏苡陳皮紅豆湯

### 材料（五人份）

紅豆……………120公克  
薏苡……………120公克  
陳皮……………10公克  
三花奶水……………20公克

### 調味料

蜂蜜……………2湯匙

### 注意事項

- 陳皮可依個人口味做增減。
- 甜度也可依個人口味做增減。
- 烹調時間：60分鐘。

### 做法

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。

### 中醫師綜合建議

1. 薏苡仁作用緩和，微寒而不傷胃，益脾而不滋膩。因為薏米營養豐富，所以常用於久病體虛，病後恢復期。對老人、兒童均是好的藥用食物。
2. 本藥膳中紅豆主下水，具有健脾利水，消利濕熱的作用；陳皮理氣健脾，燥濕化痰；牛乳補虛損，益肺胃，生津潤腸。四者合用有助於理氣健脾，清利濕熱，消食利水退腫。
3. 食用節氣：四時皆宜。

# 蓮子

別名：白玉蟬、蓬子、湖目。帶殼者稱為石蓮子。

## ■ 主要產季

五月下旬到八月下旬。

## ■ 產地分布

桃園縣、嘉義縣和台南市，以台南市白河區為國內最大的蓮子產地。

## ■ 選購重點

不要選購過白的蓮子，有可能是經過漂白處理過，應選擇米黃色的蓮子。摸起來要有結實的感覺。

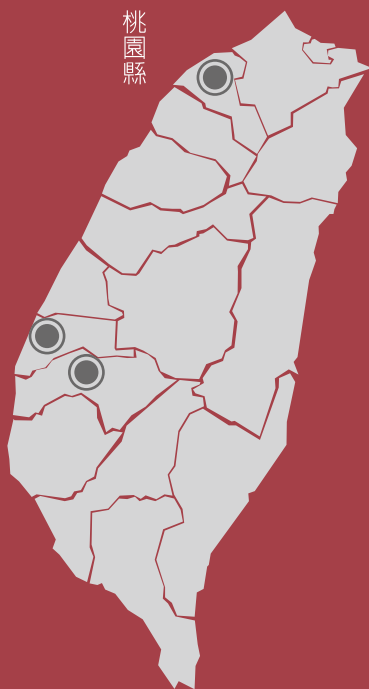
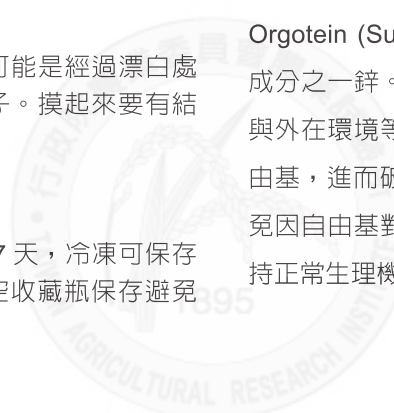
## ■ 保存方法

新鮮蓮子可冷藏可保存 5~7 天，冷凍可保存約 6 個月，乾燥蓮子，真空收藏瓶保存避免受潮與蟲蛀。

## ■ 生理功能：抗自由基氧化傷害、幫助牙齒骨骼正常發育

### 抗自由基氧化傷害

蓮子含有許多抗氧化活性的成分，除能夠讓抗氧化酶活性增強的生物鹼之外，尚有天然抗氧化劑維生素 E，及超氧化物歧化酶 Orgotein (Superoxide Dismutase, SOD) 的成分之一鎂。現代人因飲食習慣、生活方式與外在環境等因素，會讓身體產生過多的自由基，進而破壞細胞，抗氧化物質則可以避免因自由基對身體所造成的傷害與老化，維持正常生理機能。



桃園縣

嘉義縣

台南市



### 幫助牙齒骨骼正常發育

蓮子含有豐富的鈣，而鈣是骨骼和牙齒的成分，除可使骨骼與牙齒正常發育之外，鈣另有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性之功能。

蓮子的碳水化合物含量高達將近 60%，而蛋白質含量高達 20% 以上，在六大類食物中，歸類於五穀根莖類，也是植物性蛋白質來源之一，素食者可以使用蓮子替代部分穀類，除可變化口味外，更可增加多種營養成分的攝取。

蓮子的維生素 B 群比白米飯高，維生素 B 群除可調節新陳代謝之外，也是天然的抒壓劑，可以減輕壓力，蓮子的維生素 B<sub>1</sub> 含量高達白飯的 3 倍以上。對生活壓力大的人，可適量食用蓮子補充天然維生素 B 群。

蓮子因含有豐富的鉀，所以腎功能有狀況的人要謹慎食用，另因蓮子不易消化，腸胃道不好的人或有便秘者都不宜多食。





功能：抗自由基氧化傷害，骨質保健

## { 紫米蓮子南瓜飯

### 材料（五人份）

紫米..... 150 公克  
白米..... 150 公克  
蓮子..... 50 公克  
南瓜..... 100 公克  
芋頭..... 100 公克

### 注意事項

- 材料一同拌勻時不可過份翻攪，避免材料碎裂。
- 烹調時間：20 分鐘。

### 做法

1. 紫米及白米分開浸泡 4 小時後分別蒸熟備用。
2. 南瓜、芋頭去皮切小丁，入蒸籠蒸熟備用。
3. 蓮子洗淨泡水軟化後，入蒸籠蒸熟備用。
4. 將所有材料放入鍋中一同拌勻即可。
5. 食用時可裝入盤中或碗中，也可用南瓜盅裝盛。

### 中醫師綜合建議

1. 蓮子味甘性平，是老少皆宜的鮮美滋補佳品，歷代達官貴人常食的「大補三元湯」，其中一元即為蓮子。而「蓮子湯」則常是最後的壓席菜，尚有「無蓮不成席」之說。
2. 以中醫的角度來看，蓮子有交心腎、厚腸胃、固精氣等作用，所以在養心安神、健腦益智、消除疲勞等方面的藥用價值很高；例如流傳已久的四神湯，其中就含有蓮子。
3. 蓮子可減輕下焦虛火，所以對秋季時口乾舌燥、心煩氣燥、泌尿道及膀胱濕熱、婦科感染等有改善作用。
4. 蓮子有清心、去熱的作用，可以改善心火亢盛所致失眠煩躁。
5. 一般人群均可食用，尤宜體質虛弱，心慌，失眠多夢，遺精者食用；也適宜脾氣虛的慢性腹瀉、癌症病人及放療化療後或是婦女脾腎虧虛的白帶過多之人食用。
6. 叮嚀：平素大便乾結難解，或腹部脹滿之人忌食。
7. 食用節氣：夏秋為宜。



# 白木耳

別名：銀耳、雪耳。

## ■ 主要產季

5-8 月。

## ■ 主要產地

南投埔里。

## ■ 保存方法

貯藏過久、受潮變質、出現微酸或霉味的白木耳不能食用。

## ■ 選購重點

有不肖業者為使白木耳外觀更為潔白，常使用二氧化硫，故購買時避免過於潔白，以色潔白中帶微黃，大朵無雜質，有光澤及厚度，無異味及斑點為佳品；乾品則要香、乾、色正常（應為微黃色），包裝安全無破損。



## ■ 生理功能：有助於穩定血糖與降低血膽固醇、幫助骨骼與牙齒的生長發育、養顏美容

### 有助於穩定血糖與降低血膽固醇

白木耳有豐富的膳食纖維，可使糞便比較柔軟而易於排出外，亦可降低糖類與膽固醇在腸道的吸收。

### 幫助骨骼與牙齒的生長發育

白木耳富含鈣可以補充體內鈣質元素，且其豐富的維生素 D 能促進小腸對鈣的吸收，提供骨骼與牙齒生長發育所需。

### 養顏美容

白木耳除有豐富營養成分外，還含有特殊的膠質，常吃可以改善皮膚膠質的流失，讓皮膚保持濕度。

## ■ 營養學家建議

白木耳含有胺基酸、維生素、膠質、膳食纖維、膠質、多醣體且熱量低，長期食用可以調節生理機能，養顏美容。但需注意的是白木耳有抗血小板凝集的作用，故有出血症的病人，不宜食用。目前白木耳大多由中國進口，常有殺蟲劑及殺菌劑殘留問題，故要選擇有相關檢驗無疑慮之產品為宜，或本土出產的新鮮木耳，目前可以在超市買到。



功能：有助於骨質保健

## { 雙雪紅果燉雞盅

### 材料（五人份）

土雞腿.....200公克  
白木耳(乾).....60公克  
雪梨.....80公克  
紅棗(去核).....20公克  
南杏.....10公克

### 注意事項

- 烹調時間：60分鐘。

### 做法

1. 白木耳洗淨，浸於冷水中發脹，完成後取出切成適當大小備用。
2. 土雞腿切塊，起鍋加水川燙後備用。
3. 雪梨去皮去核切片備用。
4. 紅棗、南杏洗淨備用。
5. 將所有材料放入鍋中一同蒸1小時。

### 中醫師綜合建議

1. 中醫認為，白木耳味甘、性平，能養陰潤肺、益胃生津、補虛損；因為富含多醣、水溶性纖維，所以燉煮後會成濃稠的膠狀，食用後可幫助腸子蠕動，改善便秘。尤其是老年人容易肺燥腸枯者，更適合每天食用。
2. 白木耳搭配雪梨可以增加潤燥養陰的功效；添加紅棗則有補虛的作用；南杏仁味甘；性平、力較緩，適用於老人體虛及虛勞咳喘；但因白木耳較為滋膩，若由風寒引起或濕熱生痰的咳嗽，均忌食用。
3. 食用節氣：夏秋為宜。

# 餘甘子

別名：印度聖果、油甘、有甘。

## ■ 常見種類

餘甘子原產於印度，中國大陸等地區，果實圓球形，直徑約 1.5 公分，果皮綠色，果實可鮮食，纖維含量高，果實質地脆硬，味道酸澀，食後先苦後甘，餘韻甘甜。

## ■ 主要產季

8 至 11 月間。

## ■ 產地分布

苗栗。

## ■ 選購重點

果型圓球狀，果實飽滿有重量，外皮完整不發霉者為佳。

## ■ 保存方法

鮮果冷藏於 10~12°C 氣流通暢處，若溫度低於 5°C 可能二到三週起發生寒害褐化。



## ■ 生理功能：抗自由基氧化傷害功能

餘甘子原產自印度和中南美洲，其富含膳食纖維、維生素 C、硒及多酚類等營養素，是天然的抗氧化聖品。其中膳食纖維，能延緩飯後血糖的上升，具有穩定血糖的功能，也可以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，預防腸道癌的發生。

根據研究報告 (Colucci et al., 2015)，餘甘子優異的抗氧化效果更勝於維生素 E 和類胡蘿蔔素，可保護身體細胞，預防氧化傷害，因此餘甘子被譽為印度聖果、綠鑽石，未來極有潛力做為抗衰老、預防心血管疾病開發的保健食材。

# { 雙棗餘甘子燉烏雞

## 材料（五人份）

餘甘子.....50公克  
烏骨雞.....600公克  
紅棗（去核）.....30公克  
蒜頭.....30公克  
黑棗（去核）.....20公克

## 調味料

鹽.....1/2茶匙  
米酒.....1湯匙  
白胡椒粉.....1/4茶匙

## 做法

1. 將餘甘子洗淨去蒂備用。
2. 烏骨雞切塊洗淨川燙去除雜質及血水後備用
3. 紅棗、黑棗去核清洗後，略加切割備用。
4. 蒜頭去膜，用乾淨沙拉油炸至金黃色備用。
5. 取鍋將餘甘子、蒜頭、紅棗、黑棗一同煮約 20 分鐘使其入味。
6. 將川燙後的烏骨雞置入鍋中，以大火蒸 40 分鐘即可。
7. 起過後食用前加入調味料即可。

## 中醫師綜合建議

餘甘子具消食健脾，生津止渴功效；烏骨雞味甘，性平；具有滋陰清熱、補肝益腎、健脾止瀉之功效；紅棗《本草綱目》云「棗味甘、性溫，能補中益氣、養血生津」，用於對於脾胃虛弱，食少便溏，氣血虧虛等有保健的作用；蒜頭味辛、甘，性溫；能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲；黑棗味甘，性溫，具有滋補肝腎，潤燥生津的功效。五者合用消食健脾，補肝益腎，養血生津。



功能：抗自由基氧化傷害

## 注意事項

- 蒜頭入鍋煮前可先以乾淨沙拉油炸至金黃色，在一同入鍋同煮，蒜香氣不同，更添濃郁感。
- 紅棗、黑棗去核後略加切割為的是使其味道更能充分快速釋出，在口感上較微軟爛，可依個人喜好調整。
- 烹調時間：30 分鐘。



# 山藥

別名：薯蕷、淮山、懷山、長薯、柱薯、大薯、田薯等。

## ■ 常見種類

基隆山藥：

又稱基隆野山藥、山藥薯、基隆原生山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡黃色或淡紅色，肉色白色或淡黃色，栽培技術較高，產量較低，但肉質細緻鬆綿，口感佳，為臺灣品質最好的山藥品種。

恆春山藥：

又稱戟葉山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡黃色，肉色白色，肉質細緻，口感稍硬，味道較濃郁。

紅皮削山藥：

又稱紅皮白肉山藥、北投山藥，形狀為棍棒狀，皮紫紅色，皮層淡紅色，肉色白色。

白皮削山藥：

又稱白皮白肉山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡黃色，肉色白色。

刺薯山藥：

形狀為棍棒狀，皮黃褐色，皮層淡紫色，肉

白色，因植株莖基部有刺而得名

紅薯山藥：

又稱竹山紅薯山藥、血薯、民間長紅，形狀為長塊狀，皮紫紅色，皮層深紅色，肉含花青素而呈紅色。

山藥台農 2 號：

形狀為圓塊狀，皮黃褐色，皮層淡黃色，肉色白色，源自南投地方品系山藥選育而成。

山藥花蓮 3 號：

又名長白山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，肉色白色，口感類似基隆山藥，又比基隆山藥耐儲存。

山藥桃園 4 號：

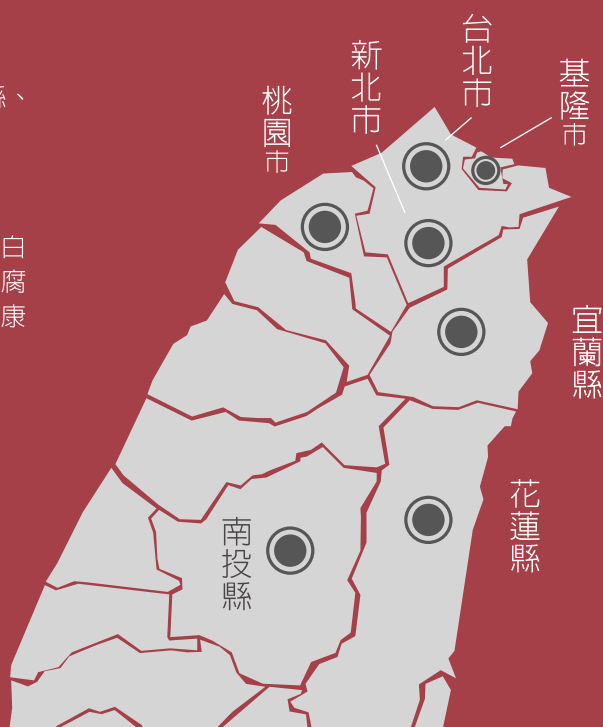
又名白金山藥，形狀為棍棒狀，皮黃褐色，肉色白色，口感細緻，黏度高，生長期長，較晚熟，可達產期調節的效果。

## ■ 產地分布

基隆市、台北市、新北市、桃園市、南投縣、宜蘭縣、花蓮縣。

## ■ 選購重點

依個人需求選購白肉或紅肉山藥，一般以白肉山藥最為常見，挑選外觀筆直無蟲害、腐爛者。山藥的黏液含豐富的多醣類有益健康物質，選購黏液濃稠者為佳。





## ■ 保存方法

山藥包覆乾淨的保鮮膜，置於冰箱下層冷藏，可保存 3 個月。

## ■ 主要產季

基隆山藥：10-2 月。

恆春山藥：12-4 月。

紅皮削山藥：9-4 月。

刺薯山藥：12-4 月。

紅薯山藥：9-4 月。

山藥台農 2 號：10-4 月。

山藥花蓮 3 號：10-2 月。

山藥桃園 4 號：1-3 月。

## ■ 生理功能：有助於血糖穩定

山藥營養豐富，含有澱粉、醣類、纖維素、胺基酸、維生素 C、鈣、鐵、鋅、銅等多種微量元素，可提供人體多種必需營養素。山藥的黏液中含有醣蛋白，有多種氨基酸與消化酵素，可幫助消化，而山藥中的抗性澱粉及水溶性纖維，可包覆腸道中的食物，減緩飯後血糖的陡升，有助於穩定餐後血糖。





功能：有助於血糖穩定

## { 新鮮山藥黑木耳涼拌

### 材料（五人份）

山藥..... 150 公克  
洋蔥..... 100 公克  
蒜頭..... 5 公克  
乾蔥..... 10 公克  
香菜..... 5 公克  
辣椒絲..... 1 公克  
黑木耳..... 150 公克

### 調味料

麻油..... 15 毫升  
芝麻糊..... 25 毫升  
黑醋..... 15 毫升  
米酒..... 10 毫升

### 注意事項

- 烹調時間：20 分鐘。

### 做法

1. 山藥切絲川燙後，入冰水冰鎮後瀝乾備用。
2. 黑木耳泡溫水至軟約 25 分鐘，切長條川燙冰鎮瀝乾備用。
3. 洋蔥切薄片後，洗水去黏液後以冰水泡置。
4. 將蒜頭、干蔥切碎依序拌入佐料後，拌入葛粉及黑木耳，再放上辣椒絲及香菜。

### 中醫師綜合建議

山藥與洋蔥，生食有效成分較能保留，稍川燙後能保留其成分既健胃又開脾。因山藥有黏物質，有些人不喜黏膩口感，故搭配蒜頭、蔥、辣椒絲，更可增添風味與幫助消化。

### 營養學家建議

山藥屬於五穀根莖類，食用時要堅守「食物份量代換」的原則，適量攝取。山藥中的抗性澱粉及水溶性纖維可延緩糖類的消化與吸收，因此對於血糖控制異常者，可以以一碗標準飯碗的山藥，取代半碗白米飯作為主食來源。另外有動物研究報告，山藥能增加「非特異性免疫球蛋白」的吞噬作用，而具有免疫調節功能。部份山藥含「薯蕷皂苷」，它除了具有抗氧化的功能，也是人體荷爾蒙的重要材料之一。

