



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

全穀雜糧

食民曆

天天吃全穀
食在好營養!





《荀子·王制》：「春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失時，故五穀不絕，而百姓有餘食也。」

目錄

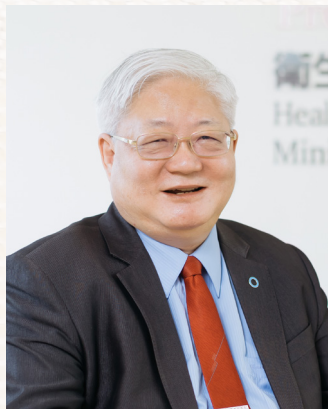
Content

- 01** 衛生福利部 國民健康署 署長的話 p3
- 02** 行政院農業委員會 農糧署 署長的話 p4
- 03** 天天吃全穀，食在好營養 p13
- 04** 「全穀及未精製雜糧」更營養 p15
- 05** 我的餐盤，食在好均衡 p17
- 06** 臺灣在地全穀及未精製雜糧介紹 p19
- 07** 十二個月主打星與料理 p21

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 月 農曆新年 / 臺灣藜 p21 | 7 月 大暑 / 綠豆 p45 |
| 2 月 元宵節 / 紅豆 p25 | 8 月 父親節 / 黑米 p49 |
| 3 月 婦女節 / 馬鈴薯 p29 | 9 月 中秋節 / 芋頭 p53 |
| 4 月 兒童節 / 玉米 p33 | 10 月 重陽節 / 南瓜 p57 |
| 5 月 母親節 / 紅薏仁 p37 | 11 月 立冬 / 蓮子 p61 |
| 6 月 端午節 / 糙米 p41 | 12 月 冬至 / 地瓜 p65 |



衛生福利部 國民健康署 署長的話



「吃飯啦！」每每聽到這句話總是充滿溫暖、放鬆的感覺，不論是中午工作告一段落可以享受片段的休憩，亦或是晚上在家可以跟家人一起溫馨的聚餐，都是我們最幸福、最美好的時光。但這句話也點出了目前飲食的重要議題，「飯」一直都是我們餐桌上的主食、不可或缺的主角，想要把每一餐吃得更營養、健康，我們可以從用多元的全穀及未精製雜糧替換部分白飯開始。

根據國民健康署推行的「我的餐盤均衡健康飲食」建議，每一餐全穀雜糧類大約要吃比一個拳頭多一點，也就是男生大約1碗，女生大概半碗到3/4碗，除此之外，至少要超過1/3是「全穀及未精製雜糧」；許多實證醫學、系統性回顧研究都發現「用全穀及未精製雜糧取代精製澱粉的比例越高，對於健康的益處越多」，不僅能降低心血管疾病、糖尿病、大腸直腸癌風險，更能減少死亡率！因此從每一餐的米飯來調整，是最有效率也最快速的方式。

越認識食物，就越能做出健康的選擇！爲了幫助民衆認識更多臺灣的優質全穀雜糧，衛生福利部國民健康署與行政院農業委員會合作，推出了《全穀雜糧 - 食民曆》一冊，跟民衆分享臺灣各地的全穀雜糧作物，也請中醫師、營養師結合節氣示範相應的健康食譜，爲我們的傳統、日常飲食加入健康元素，一起把每一餐吃得更美味也吃出健康。

衛生福利部
國民健康署署長

吳昭軍



行政院農業委員會 農糧署 署長的話



金黃色的稻穗隨風搖曳，這個畫面烙印在許多人心中，是最幸福的豐收時光。稻米是我國重要糧食作物，但近年隨國人飲食文化改變及對健康意識之重視，越來越多人在食米中適度添加糙米、臺灣藜等全穀物，以攝取更多元營養，農業栽種與農產加工技術持續精進，產出口感更佳、更方便烹調之全穀物，讓民衆能輕鬆享用在地好食材。

臺灣是個物產豐饒之寶島，農作物品項多元豐富，在地生產之全穀雜糧食材具備品質新鮮且食物里程短支特色，邀請您透過這本食民曆，一起「食在地、享當季」，將營養之全穀雜糧融入料理與生活中，感受我國農糧的魅力。

行政院農業委員會
農糧署署長

胡忠一

春

Spring

『春三月，此為發陳。天地俱生，萬物以榮。』推陳出新，這是萬物生長、冒芽的時節。

◆養生要點：

春日乍暖還寒，飲食上建議食用辛甘、辛涼或平性的食物如蔥、薑、蒜，幫助身體從寒冬中甦醒卻又不會造成過多的負擔。

中醫五臟中，春又與肝相對，宜多食用富含維生素的蔬果養護肝臟，保持健康。





Summer

『夏三月，此為藩莠。天地氣交，萬物華實。』
枝繁葉茂，萬物生氣蓬勃，欣欣向榮。

◆養生要點：

夏月炎熱，雖說建議食用清暑養陰的當令食材，也切忌莫貪涼飲冷傷了脾胃。建議食用綠豆、冬瓜、西瓜等。

長夏多濕，健脾祛濕的食材如地瓜、薏苡仁、蓮子也可多吃，促進體內代謝。



夏





秋

Autumn

『秋三月，此為容平。
天氣以急，地氣以明，』
這是收穫的日子，稻穗
結實，碩果累累。



◆養生要點：

中醫有言『秋日多燥』，以多食酸甘，潤燥養陰為原則。可食用食材如蜂蜜、山藥、水梨、銀耳、南瓜等，清熱潤肺，為接下來的『冬藏』做準備。





冬

Winter

『冬三月，此為閉藏。水冰地坼，無擾乎陽。』是蟄藏的時日。好生休養，莫過度操勞。

◆養生要點：

陽氣藏於內，冬日是人體進補的最佳時機。在做食補如當歸羊肉、薑母鴨中加入高麗菜、白蘿蔔，取其消食順氣，對溫補食材反佐清潤的效果，滋補又不上火。

平日也可多吃臺灣藜、黑米、紅豆、栗子，溫養脾胃，補血養顏。

天天吃全穀，食在好營養



工作忙碌的明達，雖然每天三餐都有吃，但總覺得自己身形逐年走樣，而且明明有吃飽，卻常常一下子就餓了或是感覺沒體力精神，最近健康檢查報告亮紅燈，因此下定決心要好好找營養師朋友好婷聊一聊，希望可以透過飲食調整，健康生活！

明明三餐都有正常吃，但常常一下就餓了或是沒精神，怎麼辦呢？



你平常都吃什麼東西呢？



上班忙，最常吃乾麵、滷肉飯，有時候超商麵包或一片雞排也能當一餐！比較正常的就是買便當店吧！

偶爾會自己補充一點蔬果，大約一週三次，沒有天天吃。

聽起來飲食不太均衡耶！我想你有可能是營養不足，長期下來容易疲勞、身體亮紅燈。

怎麼會？！我都有吃飽呀！

雖然有吃飽，但只是吃到了足夠的熱量，沒有吃對食物並攝取足夠營養素，長期下來也會造成健康問題哦！



原來如此！像飯這樣的主食我該如何吃呢？





煮飯用的米屬於六大類食物中的全穀雜糧類，是供應醣類的主要來源，除了米類之外，麥類以及紅豆、綠豆、地瓜、芋頭等也都屬於全穀雜糧類哦！

原來全穀雜糧類的範疇這麼廣，
那吃哪一種會比較好呢？

糙米或小麥在精製過程中，去除糠層（麩皮）後是胚芽米，再去除胚芽才是白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此選擇原型少加工，保留的營養會越多哦！尤其全穀中的維生素E、鎂、鋅以及膳食纖維都是國人相當容易缺乏的營養素，建議主食盡量以全穀及未精製雜糧為主哦！



糙米

去除糠層與胚芽



白米

原來同屬全穀雜糧類的營養素含量差異會這麼多，我真的要好好認識這些營養更多的全穀雜糧！吃得更健康！

沒錯！根據調查國人對這些少加工的全穀雜糧品項認知度不到五成，瞭解其健康益處的認知度也低於七成，真的可以多分享這些營養觀念給親朋好友們，並且只要參考國民健康署「我的餐盤」健康均衡飲食的原則，就能輕鬆吃得健康哦！

「全穀及未精製雜糧」更營養

全穀雜糧類：

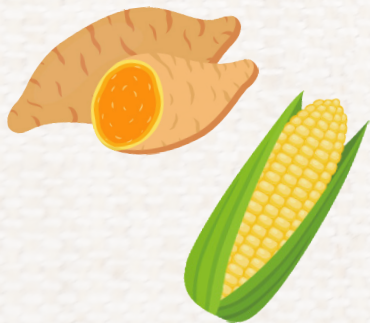
通常作為主食(如：糙米、地瓜等)，而這些食材之所以被歸在同一類，是因為他們具有相似的營養價值，包括熱量、三大營養素(醣類、蛋白質、脂質)，甚至礦物質及維生素的種類也相似哦！

另外，各食材從農學的角度，在雜糧、蔬菜等的分類，和營養學角度分類不完全相同，本手冊皆以營養學的角度分類食材唷！



◆ 全穀雜糧類的三大熱量營養素

全穀雜糧類最主要提供的營養素就是醣類，也就是「**碳水化合物**」，次要為蛋白質，約莫只佔十分之一的營養，而脂質的含量極低。



「**全穀及未精製雜糧**」：是指作物採收後沒有經過太多加工程序，保留更多營養素，如：糙米、地瓜、玉米等，建議這種原型的食材「**至少佔每日 1/3 以上的全穀雜糧類攝取量**」！

◆ 膳食纖維

食用「全穀及未精製雜糧」可攝取更多的膳食纖維，以米舉例，糙米保留較多膳食纖維，建議每餐於白飯中適度添加糙米、臺灣藜等全穀類，並逐步增加添加量，可攝取更多營養，維持身體健康。



◆ 維生素 B 群、維生素 E、維生素 A

「全穀及未精製雜糧」保留更多的維生素營養，尤其是需要天天補充的水溶性維生素 B 群，只要在均衡飲食中多攝取低加工程度的全穀及未精製雜糧，你也可以聰明吃、健康補哦！此外，全穀雜糧類也提供維生素 E 與維生素 A，其中維生素 A 在「紅肉甘薯」中的含量特別多哦！



◆ 礦物質 - 鉀、鎂、鋅



全穀雜糧中含鉀較高的食材是紅豆、花豆、鷹嘴豆、綠豆及臺灣藜等，參與體內滲透壓平衡及重要代謝反應。鎂有助於維持醣類的正常代謝、骨骼及心臟、神經肌肉的正常功能，含量較多的食材有糙薏仁、糙米、黑米、蓮子等；鋅是維持體內能量代謝、組織生成的重要營養素，含鋅量較高的有糙薏仁、芋頭、小米等。



認識六大類食物

我的餐盤，食在好均衡



1. 每天早晚 一杯奶

乳品類



- 每日 1.5-2 杯
(1 杯 240 毫升)

2. 每餐水果 拳頭大

水果類



- 多吃當季水果
補充維生素 C

3. 菜比水果 多一點

蔬菜類



- 蔬菜吃當季
建議 1/3 要選深色的

4. 飯跟蔬菜 一樣多

全穀雜糧類



- 應以全穀及未精製
雜糧為主

5. 豆魚蛋肉 一掌心

豆魚蛋肉類



- 一餐一掌心

6. 堅果種子 一茶匙

堅果種子類



- 每餐吃一茶匙
約大拇指第一節大小

認識全穀雜糧類

臺灣在地 全穀及未精製雜糧介紹



糙米



黑米



小米



蕎麥



臺灣藜



小麥



地瓜



芋頭



蓮藕



山藥



荸薺



馬鈴薯



蠶豆



刀豆



鷹嘴豆



紅豆



綠豆



花豆



玉米



南瓜



蓮子



菱角



栗子



薏仁

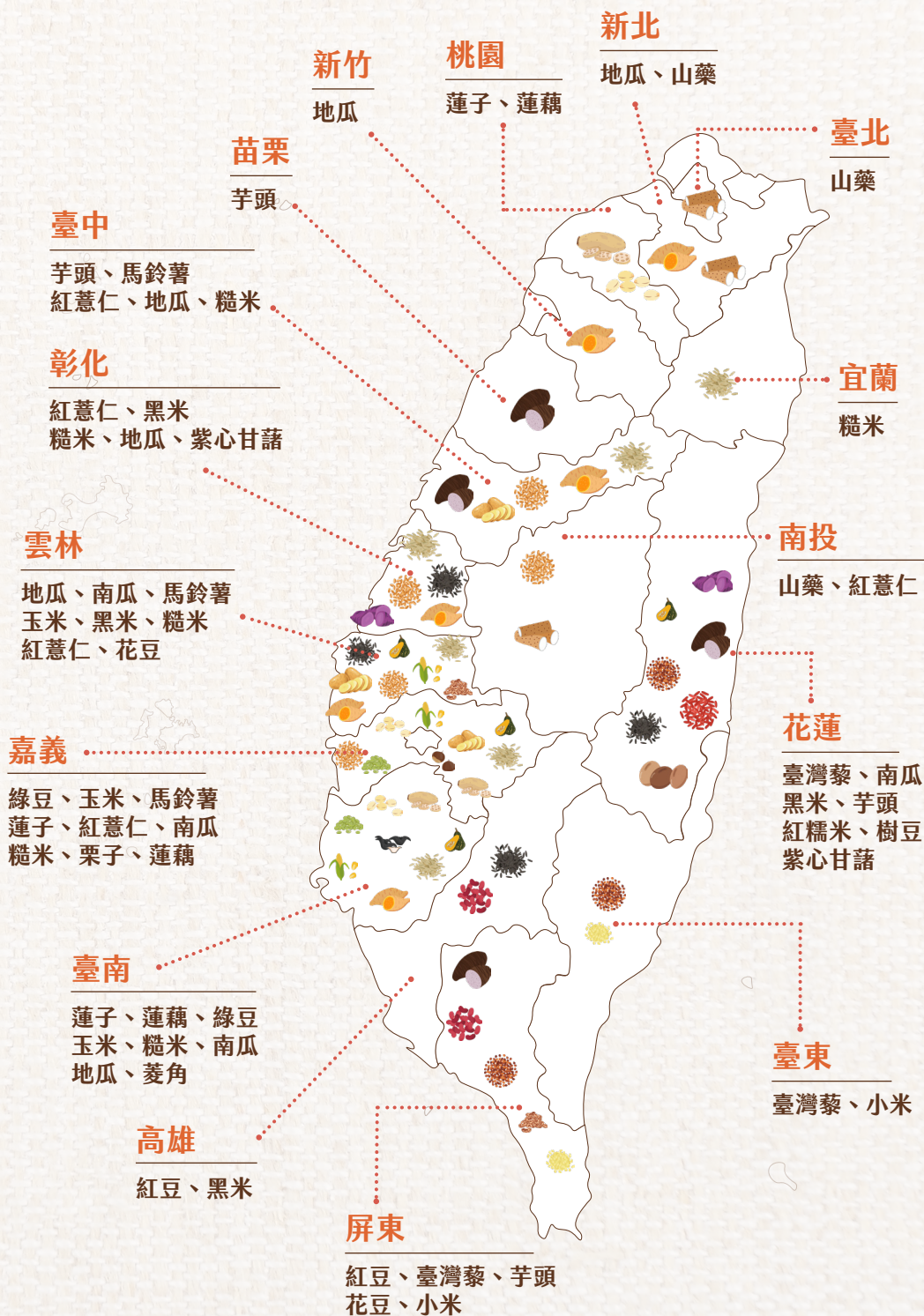


豌豆仁



皇帝豆

“ 臺灣得天獨厚的環境條件，適合不同種類的全穀及未精製雜糧生長，一起來認識這些食材吧！ ”





新年吃臺灣藜



月主打星與料理

鴻運福到來

臺灣藜 Red Quinoa

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

小寒・大寒

農曆新年

一年中最冷的的時節即是大寒，適逢最重要的節日——農曆新年！農曆新年容易攝取高油、精緻的料理，可將健康、高纖的臺灣藜納入菜單，取代精製的主食，增添年菜的健康元素。



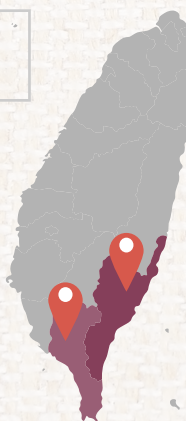
◆ 每月之星——臺灣藜

臺灣藜盛產於冬季。不僅有使其外觀紅得絢麗耀眼的甜菜紅素，還具有很強的抗氧化功效！臺灣藜豐富的膳食纖維、蛋白質與維生素B群，適合加入年菜中，增添營養價值，減少負擔。

◆ 主要產區：屏東、臺東 | 產季：12月～4月

臺灣藜跟藜麥一樣嗎？

臺灣藜是原生特有種，跟一般進口的藜麥雖然同為藜屬，但臺灣藜的膳食纖維比藜麥多兩倍！吃在地，真營養！



營養素小知識：甜菜紅素 | 植化素

◎ 生理作用：具有抗氧化、抗自由基能力，有助保護心血管健康、養顏美容、預防慢性發炎的效果。

◎ 其他建議食材：紅龍果（水果）。



雜糧干貝海鮮蒸臺灣藜飯

◆ 營養標示 (一人份)

熱量：263 大卡

碳水化合物：43 克

蛋白質：14 克

脂肪：3 克

膳食纖維：3 克

◆ 食材 (四人份)

臺灣藜 40 克	青花菜 20 克
糙米 160 克	洋蔥 40 克
草蝦 85 克	芥花油 1 茶匙
干貝 100 克	水 400 毫升
新鮮透抽 100 克	

* 臺灣藜添加比例可依個人喜好調整。

◆ 調味料

鹽 少許

白胡椒粉 適量

◆ 作法

1. 將臺灣藜及糙米洗淨，放入鍋中加入 200 毫升水，浸泡 40 分鐘。
2. 將洋蔥、青花菜洗淨瀝乾。
3. 新鮮透抽去除內臟、草蝦去除外殼、腸泥與干貝洗淨備用。
4. 洋蔥、青花菜、草蝦、干貝、透抽切小丁。
5. 熱油炒香洋蔥，再加入草蝦殼及 200 毫升水待蝦殼變紅時，加入青花菜熬成蝦湯。
6. 蝦湯取出蝦殼後，倒入臺灣藜糙米鍋中，再放入干貝、透抽、草蝦與調味料。
7. 放入電鍋蒸熟後即可上桌。

掃描我
一起動手做！





二月 主打星與料理

紅豆 Red Beans



元宵滾滾甜糯米
紅豆入餡添相思

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

2

月

立春・雨水

元宵節

湯圓是元宵節必吃的食物，市售湯圓甜度較高，再伴隨甜湯湯底，容易攝取過多精製糖。改以黑米製成湯圓並包入紅豆餡，可補充更多鉀離子營養，幫助預防冬季血壓偏高的問題，是相當應景的美味甜點。

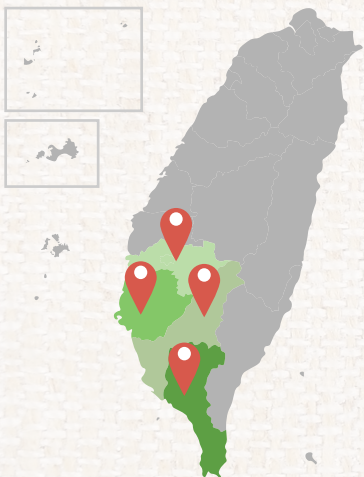


◆ 主要產區：屏東、高雄、臺南、嘉義

產季：12月～2月

紅豆能補血？

一般認為紅豆鐵質含量高，但其成分為「非血基質鐵」，人體吸收率較低，因此並非補鐵的理想食物來源哦！



◆ 每月之星——紅豆

紅豆雖一年四季有供應，但臺灣主要產於冬季。紅豆含有豐富的鉀離子及膳食纖維，可幫助調節血壓，紅豆皮含有豐富的花青素，具抗氧化效果。

營養素小知識：花青素 | 植化素

◎ 生理作用：有助減少細胞發炎激素，預防心血管疾病、糖尿病，改善眼部血液循環，維持眼部健康。

◎ 其他建議食材：紫薯、紫山藥。

氣炸黑米 紅豆湯圓

◆ 食材 (四人份)

紅豆 50 克
黑米粉 20 克
糯米粉 180 克
黑糖 50 克
大豆油 2 茶匙
黑白芝麻 15 克
水 100 毫升
熱水 105 毫升

◆ 作法

1. 將紅豆洗淨，加 100 毫升水浸泡四小時，再放入冷凍庫冰半小時。
2. 浸泡好的紅豆放入電鍋，外鍋加一杯水蒸煮，電鍋跳起燜 15 分鐘，外鍋再加入半杯水續煮一次，燜 10 分鐘取出。
3. 將紅豆加入 30 克黑糖放置於爐火上，攪拌煮乾紅豆壓成泥。
4. 碗中混合黑米粉、糯米粉、20 克黑糖，倒入熱水攪拌均勻。
5. 加入 1 茶匙油，揉勻成光滑糯米團。
6. 將糯米糰與紅豆泥分成 12 顆，紅豆餡包入糯米團中成為包餡湯圓。
7. 湯圓外沾水裹上黑白芝麻。
8. 湯圓分散放入氣炸鍋中噴油，設定溫度 180 度加熱 5 分鐘，翻動湯圓再氣炸 5 分鐘。
9. 氣炸完成後即可上桌。

◆ 營養標示 (一人份)

熱量：312 大卡
碳水化合物：61 克
蛋白質：6 克
脂肪：5 克
膳食纖維：3 克
鉀：256 毫克



掃描我 ▶
一起動手做！



三月 主打星與料理



馬鈴薯 Potatoes



健康歡慶婦女節 高纖洋芋層層疊

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

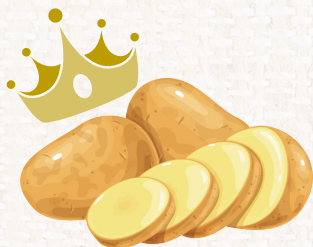
3

月

驚蟄・春分

婦女節

三月份的國際婦女節象徵女性權利的自主，也更應該重視女性健康問題！婦女進入中年之後，血脂與血膽固醇的比例迅速攀升，國民營養調查顯示中年女性每日膳食纖維僅攝取 18.8 克，不足建議攝取量，建議以時令的全穀雜糧用簡單的烹調方式，如烘烤低脂起司玉米馬鈴薯，幫助調整血脂與血膽固醇。



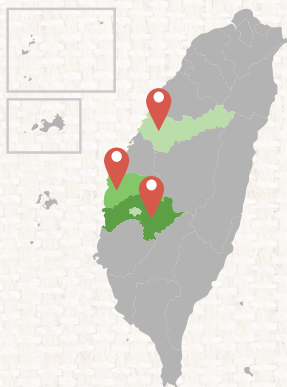
◆ 每月之星——馬鈴薯

馬鈴薯為四季皆有供應的食材，除了能製作多變的料理、取得容易，含有多種維生素、鉀、鋅以及類黃酮、槲皮素等植化素，也含有膳食纖維，幫助調節生理機能，有降血壓、提升免疫力，相當適合作為主食攝取。

低脂起司玉米馬鈴薯



- ◎ 攝取現況：男性各年齡層平均有達建議攝取量，女性需要注意補充。
- ◎ 生理作用：有助於維持能量正常代謝，增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
- ◎ 缺乏症狀：引起皮膚疾病—癩皮病 (pellagra)、口角炎等情況。
- ◎ 建議需要加強攝取的對象：青春期及銀髮族。
- ◎ 其他建議食材：糙米、紅糯米、黑米、小麥、糙薏仁、蕎麥等。



◆ 主要產區：雲林、臺中、嘉義
產季：1月～3月



◆ 食材（四人份）

馬鈴薯 720 克（約 4 顆）
玉米粒 70 克
雞蛋 110 克（約 2 顆）
小黃瓜 60 克
紅蘿蔔 60 克
乳酪絲 70 克

◆ 調味料

調味料
鹽 少許
黑胡椒 適量

◆ 營養標示（一人份）

熱量：259 大卡
碳水化合物：34 克
蛋白質：13 克
脂肪：7 克
膳食纖維：4 克

◆ 作法

1. 將馬鈴薯、小黃瓜、紅蘿蔔、雞蛋清洗乾淨，紅蘿蔔去除外皮。
2. 馬鈴薯放入電鍋蒸熟。
3. 蒸熟後的馬鈴薯縱切兩半，中間部分挖出保留外皮，馬鈴薯皮以烤箱 200 度烤 3 分鐘。
4. 將紅蘿蔔切成小丁、小黃瓜縱切四等份去除中心部位後，再切成小丁。
5. 川燙紅蘿蔔丁、小黃瓜丁、玉米粒，加入少許鹽巴煮熟。
6. 雞蛋放入滾水煮熟，以冷開水冷卻，去除外殼，將水煮蛋切成小丁。
7. 馬鈴薯壓成泥，加入煮熟的食材與調味。
8. 將烤好的馬鈴薯皮盛入拌好的馬鈴薯泥，再撒上乳酪絲後。
9. 放入烤箱，以 200 度烤至乳酪絲融化即可。

掃描我 ►
一起動手做！





玉米 Corns

四月 主打星與料理

兒童相見不相識
笑問玉米何處來

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

4

月

清明・穀雨

兒童節

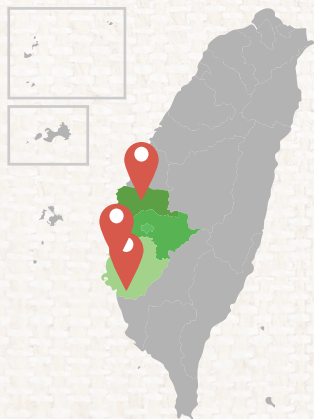
4月有孩子們最期待的兒童節，然而臺灣兒童肥胖率不低，飲食上攝取許多精製澱粉加工品與含糖飲料。在兒童節這天不妨透過親子共同製作餐點，引導孩子對營養及食材的興趣，培養攝取全穀雜糧的習慣。



◆ 每月之星——玉米

玉米是大多數兒童喜歡吃的食材，且有豐富的玉米黃素及葉黃素能夠幫助護眼，除此之外還有膳食纖維能夠促進腸道蠕動、調整消化道菌叢生態。

◆ 主要產區：雲林、嘉義、臺南
產季：全年



營養素小知識：玉米黃素 | 植化素

- ◎ 生理作用：玉米黃素視網膜黃斑部的重要成分之一，可幫助過濾藍光並抑制自由基，減少眼睛傷害，也可以降低細胞發炎，調節免疫系統。
- ◎ 其他建議食材：南瓜。

玉米飯糰



◆ 營養標示 (一人份)

熱量：328 大卡

蛋白質：12 克

膳食纖維：3 克

碳水化合物：42 克

脂肪：13 克

◆ 食材 (四人份)

玉米粒 100 克

黑米 60 克

白米 120 克

雞蛋 220 克 (約 4 顆)

青花菜 200 克

芥花油 5 茶匙

◆ 作法

1. 將白米、黑米清洗乾淨，白米浸泡 15 分鐘，黑米浸泡約 2 小時。
2. 白米與黑米瀝乾加入 180 克的水放入電鍋，外鍋加入一杯水，米煮熟後，繼續燜 15 分鐘。
3. 玉米粒滾水煮熟瀝乾，加入米飯混合均勻。
4. 雞蛋打散後熱油炒香，加入鹽巴調味。
5. 滾水加入少許鹽巴，放入青花菜燙熟後切碎。
6. 以保鮮膜取適量玉米飯，包入炒蛋與青花菜捏成飯糰。

◆ 調味料

鹽適量

掃描我 ►
一起動手做！



五月 主打星與料理

母親節吃紅薏仁
氣色紅潤享健康



紅薏仁 Adlay



1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

5月

立夏・小滿

母親節

5月母親節，別忘了給她最重要的健康與營養！紅薏仁含有抗氧化物質木質素及保護心血管的植物固醇，還含有鎂及葉酸，能幫助擁有好睡眠與好氣色哦！

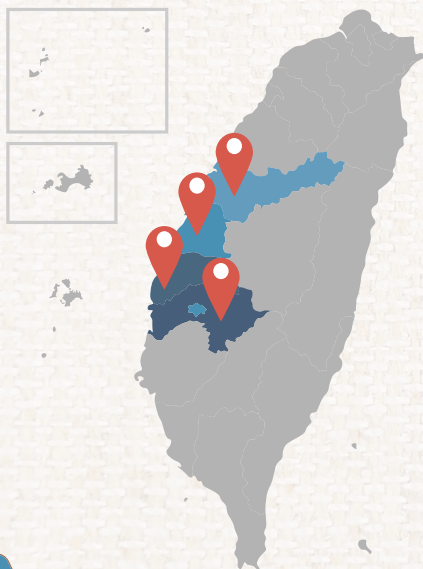
◆ 主要產區：彰化、臺中、嘉義、雲林
產季：5～6月、11～12月



◆ 每月之星 ——紅薏仁



紅薏仁具有豐富的木質素、植物固醇、鎂及葉酸，能幫助維持好的睡眠品質與精神。



營養素小知識：木質素 | 植化素

- ◎ 生理作用：具抗氧化能力，幫助抑制病毒與腫瘤，減少膽固醇增生，有助於肥胖控制。
- ◎ 其他建議食材：燕麥、蕎麥、小麥。



紅薏仁 油醋溫沙拉

◆ 營養標示 (一人份)

熱量：173 大卡
碳水化合物：24 克
蛋白質：8 克
脂肪：6 克
膳食纖維：4 克

◆ 食材 (四人份)

紅薏仁 50 克
臺灣藜 50 克
蝦仁 80 克
黃椒 60 克
紅椒 80 克
玉米筍 80 克
牛番茄 100 克
青花菜 120 克
美生菜 160 克
水 370 毫升

◆ 調味料

鹽 少許
黑胡椒粉 適量
義大利綜合香料 適量
檸檬 半顆
米酒 1 大匙
柚子醋 1 大匙
橄欖油 4 大匙

◆ 作法

1. 紅薏仁、臺灣藜洗淨瀝乾後，加入 630 毫升的水浸泡 40 分鐘後，放入電鍋中，外鍋加入一杯水蒸熟。
2. 洗淨蔬菜，美生菜切片，青花菜、牛番茄、玉米筍、紅椒、黃椒切小丁。
3. 洗淨蝦仁加入米酒抓醃，再切小丁。
4. 滾水加入少許鹽，川燙青花菜、玉米筍、紅椒、黃椒及蝦仁後放涼。
5. 檸檬對折擠壓榨汁。
6. 橄欖油、柚子醋、黑胡椒粉、義大利綜合香料與檸檬汁混合成油醋。
7. 將蔬菜與蝦仁放在紅薏仁及臺灣藜上，淋上油醋。

掃描我 ▼
一起動手做！



六月 主打星與料理



端午佳節划龍舟

糙米 Brown Rice



糙米粽香慶豐收

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

6

月

芒種・夏至

端午節

端午節的粽子只要調整加入糙米，並以雞肉取代高脂肪的五花肉，就可以享受節日美食也能低負擔，健康補充全穀及未精製雜糧的營養！

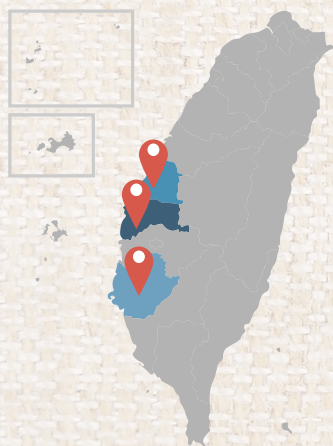
◆ 主要產區：彰化、雲林、臺南
產季：全年盛產



◆ 每月之星 —— 糙米



糙米有豐富的維生素 E 及礦物質，膳食纖維也很豐富，升糖指數低，可以幫助改善血脂及血糖問題。



營養素小知識：維生素 E | 脂溶性維生素

- ◎ 攝取現況：九成以上民衆需要加強補充
- ◎ 生理作用：維生素 E 在人體內幫助抗氧化酵素作用，因此能減少不飽和脂肪酸的氧化，有助減少自由基形成攻擊細胞，而維持細胞膜的完整性。增進皮膚與血球的健康。
- ◎ 缺乏症狀：缺乏易使體內抗氧化機制無法順利執行，導致自由基攻擊細胞，容易有動脈粥狀硬化、細胞膜破壞、功能受損的情況發生。
- ◎ 建議需要加強攝取的對象：全體民衆。
- ◎ 其他建議食材：菱角、綠豆、鷹嘴豆、栗子等。

雞肉 糙米粽

◆ 食材（四人份）

糙米 100 克 乾香菇 8 克
圓糯米 145 克 蝦米 8 克
蓮子 40 克 雞腿肉 160 克
紅蔥頭 4 克 花生油 2 茶匙

◆ 調味料

醬油 一茶匙
胡椒粉 適量
五香粉 適量

◆ 營養標示（一人份）

熱量：346 大卡
碳水化合物：54 克
蛋白質：16 克

脂肪：7 克
膳食纖維：3 克

◆ 其他

棉繩 4 條
粽葉 8 片

◆ 作法

1. 糙米、圓糯米洗淨浸泡一晚，瀝乾備用。
2. 粽葉以熱水洗淨後煮軟放涼。
3. 洗淨乾香菇、蓮子、蝦米，香菇、蓮子泡水，泡好的香菇切絲，並保留香菇水。
4. 紅蔥頭切碎。
5. 雞腿肉切適口大小，以調味料抓醃入味。
6. 熱油鍋加入紅蔥頭、蝦米、香菇炒香後，加入雞肉塊、蓮子、香菇水拌炒入味，將餡料撈起並留下鍋中湯汁，加入糙米、圓糯米拌勻後熄火。
7. 兩張粽葉對折，裝入粽米與餡料，包好細緊，以滾水煮約一小時即可。

雞肉糙米粽

掃描我 ▶
一起動手做！



七月

主打星與料理



消暑綠豆味甘甜 清熱解悶好健康

綠豆 Mung Beans



1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

7

月

小暑・大暑

大暑

大暑是一年中最熱的一天，想要消暑吃點心可以吃綠豆薏仁湯，同時補充鉀及膳食纖維，改善腸胃道菌叢，減少濕氣滯留於體內，炎炎夏日來一碗，清涼解悶又健康！

◆ 每月之星
—— 綠豆



綠豆含有豐富的鉀、膳食纖維，且蛋白質含量比米麥類的全穀雜糧更高，是非常適合夏季補充的好穀類。

◆ 主要產區：臺南、嘉義
產季：7月～9月



綠豆薏仁湯





營養素小知識：鉀 | 礦物質

- ◎生理作用：作為高血壓的保護因子，調控體內水分及電解質的平衡、維持神經傳導的正常。
- ◎其他建議食材：紅豆、花豆、鷹嘴豆、臺灣藜、栗子、山藥等。

◆ 營養標示（一人份）

熱量：**355 大卡**
碳水化合物：**72 克**
蛋白質：**14 克**
脂肪：**2 克**
膳食纖維：**8 克**

◆ 食材（四人份）

綠豆 200 克
薏仁 80 克
桂圓 15 克
水 1200 毫升

◆ 調味料

紅砂糖 100 公克

◆ 作法

1. 洗淨綠豆、薏仁分別加水浸泡 3 小時後瀝乾。
2. 薏仁加入 1200 毫升的水，以中火煮約 30 分鐘。
3. 加入綠豆續煮 30 分鐘關火燜煮約 15 分鐘。
4. 待綠豆與薏仁完全軟爛時，再加入桂圓與紅砂糖調味，煮滾。

▼掃描我
一起動手做！





八月 主打星與料理

黑米 Black Rice



八八父親節
鬥陣食黑米

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

8月

立秋・處暑

父親節

8月有父親節，根據國民營養調查，中年男性需要注意高血壓、糖尿病、血脂問題，不妨藉由父親節，以健康的黑米幫爸爸補充膳食纖維及維生素B群、鉀離子，幫助調節血脂、血糖與血壓。

◆ 主要產區：彰化、雲林、高雄、花蓮

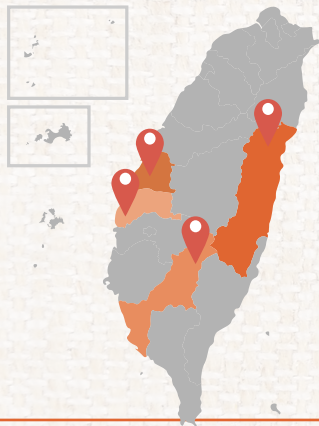
產季：全年有產



◆ 每月之星
—— 黑米



黑米有兩種，可依其有無糯性區分，市面上八成是具糯性的黑糯米，另兩成是無糯性的黑秈糙米，而至於我們常講的紫米，其實是較淺色的黑米俗稱！



營養素小知識：膳食纖維

- ◎ 攝取現況：九成以上民衆需要加強補充。
- ◎ 生理作用：水溶性膳食纖維—可被腸道細菌分解發酵，延緩胃排空、增加飽足感，維持腸道菌叢健康，並使糞便比較柔軟而易於排出，助於延緩血糖上升及降低血膽固醇。
非水溶性膳食纖維—增加糞便量、可促進腸道蠕動，減少有害物質接觸腸道的時間，有助減少大腸疾病、憩室炎的發生。
- ◎ 缺乏症狀：增加腸道壓力、有毒物質無法經由糞便排出體外、影響腸道有益菌的生長，增加大腸癌罹患風險。
- ◎ 建議需要加強攝取的對象：全體民衆。
- ◎ 其他建議食材：花豆、紅豆、綠豆、鷹嘴豆、小麥、栗子等。



雜糧綜合 黑米壽司

◆ 營養標示 (一人份)

熱量：413 大卡
碳水化合物：69 克
蛋白質：22 克
脂肪：5 克
膳食纖維：4 克

◆ 食材 (四人份)

黑米 100 克
臺灣藜 50 克
白米 200 克
生豆包 100 克
雞胸肉 100 克
小黃瓜 100 克
紅蘿蔔 100 克
海苔片 10 克 (4 片)
水 350 毫升

◆ 調味料

壽司醋 35 克

◆ 作法

1. 將黑米、臺灣藜、白米洗淨瀝乾後，加入 350 毫升的水，外鍋放 1.5 米杯蒸熟。
2. 依序洗淨小黃瓜、紅蘿蔔、豆包、雞胸肉。
3. 小黃瓜縱切成條狀，紅蘿蔔去皮切條。
4. 煮一鍋滾水，川燙紅蘿蔔、豆包及雞胸肉，並將豆包與雞胸肉切條，放涼備用。
5. 黑米飯蒸熟後，以飯匙拌鬆，再加入醋拌勻後放涼。
6. 鋪一層保鮮膜，放上海苔，鋪平黑米飯，再放上配料後捲起即可。

▼掃描我
一起動手做！



九月主打星與料理

芋頭 Taros





中秋佳節賞月趣
偶芋嫦娥莞爾笑

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

9月

白露・秋分

中秋節

中秋吃月餅的飲食文化流傳已久，然而月餅多是高油高糖的製品，透過調整原料融入全穀及未精製雜糧的食材、並減少精製糖的用量，讓大家可以體驗不一樣的健康月餅，也可以全家人一起動手做看看哦！

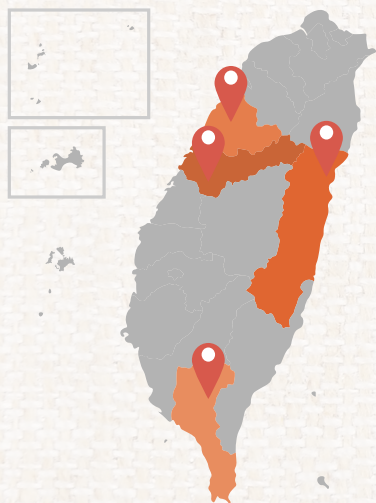


◆ 每月之星
——芋頭

芋頭在不同產地的盛產季節相異，因此在臺灣全年都可以買到哦！芋頭含有豐富的鋅、鉀與膳食纖維營養，適合各種鹹、甜料理。

◆ 主要產區：臺中、苗栗、屏東、花蓮

產季：全年有產



營養素小知識：鋅 | 礦物質

- ◎ 生理作用：為胰島素及多種酵素的成分，有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝，增進皮膚、免疫功能、骨骼及眼睛的健康，助於維持正常味覺與食慾、促進生長發育與生殖機能。
- ◎ 其他建議食材：紅薏仁、紅豆、紅糯米、小麥、薏仁、綠豆、臺灣藜等。

全麥芋頭月餅

◆ 營養標示 (一人份)

熱量：164 大卡
碳水化合物：21 克
蛋白質：3 克
脂肪：8 克
膳食纖維：2 克

◆ 食材 (四人份)

芋頭 70 克
全麥麵粉 70 克
蛋液 15 克
無鹽奶油 30 克
黑糖 3 茶匙
椰漿 2 茶匙
低筋麵粉 少許

◆ 作法

1. 內餡：芋頭去皮洗淨，切塊後放入電鍋，外鍋放入半杯水蒸熟，加入椰漿及黑糖混合壓成泥狀，以保鮮膜包裹後，放入冷藏一小時。
2. 外皮：奶油與黑糖拌勻後，加入 10 克蛋液及椰漿拌勻，全麥麵粉分三次拌入，以保鮮膜包裹後放入冷藏半小時。
3. 內餡與外皮均分成四塊搓圓。
4. 外皮撒上少許低筋麵粉後，壓平包入餡料搓圓。
5. 將 50 克月餅模撒上少許低筋麵粉，放入包好的月餅壓模，並冷藏一小時。
6. 成形的月餅以烤箱 230 度烤 5 分鐘，刷上蛋液再烤 2 分鐘。



掃描我 ▶
一起動手做！





九九重陽齊登高



十月

主打星與料理

， 恰逢南瓜初上時

南瓜 Pumpkin

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

10月

寒露・霜降

重陽節

10月適逢重陽節，透過此節日一起重視家中長輩的營養狀況，透過全穀及未精製雜糧中的南瓜補充維生素 B6、維生素 E、膳食纖維等營養素，幫助抗氧化，維持健康。

◆ 主要產區：花蓮、臺南、雲林
產季：3月～10月

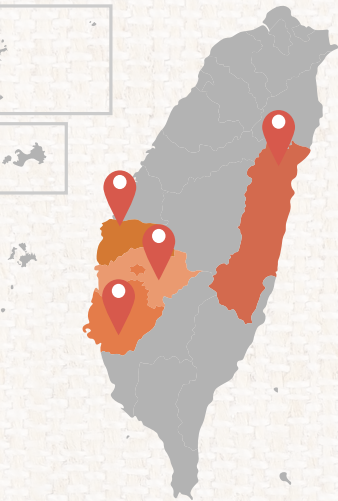
◆ 每月之星 —— 南瓜

南瓜盛產 3-10 月，重陽節是盛產期，且南瓜質軟微甜，又可以提供豐富膳食纖維、類胡蘿蔔素等營養給長者們。



南瓜糙米米粉





營養素小知識：維生素 B6 | 水溶性維生素

- ◎ 生理作用：有助於維持胺基酸正常代謝，協助紅血球中紫質的形成，與維生素 B2 共同維持維持紅血球正常型態，幫助色胺酸轉變成菸鹼素。增進神經系統的健康。
- ◎ 其他建議食材：栗子、鷹嘴豆、花豆、蕎麥、台灣藜等。

◆ 營養標示（一人份）

熱量：332 大卡
碳水化合物：52 克
蛋白質：16 克
脂肪：7 克
膳食纖維：8 克
β - 胡蘿蔔素：1330 微克

◆ 食材（四人份）

南瓜 200 克
糙米米粉 200 克
豬肉絲 100 克
蝦米 20 克
香菜 10 克
青蔥 15 克
乾香菇 50 克
大豆油 4 茶匙
水 360 毫升

◆ 調味料

鹽 適量
胡椒粉 適量
醬油 1 大匙

◆ 作法

1. 南瓜去籽與香菇、青蔥、香菜、蝦米一同洗淨。
2. 南瓜切絲、青蔥切段、香菜切段，蝦米泡水瀝乾備用。
3. 乾香菇泡軟切絲，保留香菇水。
4. 糙米米粉浸泡於水中 10 秒後，取出瀝乾。
5. 熱油鍋爆炒蔥段，加入豬肉絲、香菇絲炒香至焦黃色。
6. 放入南瓜絲續炒軟熟，加入水、調味料拌炒均勻。
7. 湯汁沸騰後，加入糙米米粉拌勻炒熟，撒上香菜立即蓋上鍋蓋熄火。
8. 悶煮約 2 分鐘即可上桌。

▼掃描我
一起動手做！



十一月

主打星與料理



蓮子 Lotus Seeds

立冬進補四神湯
養心安神食蓮子



1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

11月

立冬・小雪

立冬節

立冬代表冬季的開始，傳統上有進補的習慣，此時常可以看到中醫建議補充燉湯與補氣食材。可以選擇含有多種全穀及未精製雜糧的四神湯進補，四神湯屬性平和，因此虛寒與燥熱體質的人都可以吃。

◆ 主要產區：臺南及嘉義
產季：6月～7月



◆ 每月之星——蓮子



蓮子含有維生素 B1、鉀及鈣等營養，適合入湯或是煮成粥品享用，屬性平和，有補脾、養神益腎的作用，是食補相當實惠的全穀及未精製雜糧食材。



營養素小知識：維生素 B1 水溶性維生素 | 礦物質

- ◎ 生理作用：在體內為構成醣類代謝酵素的重要因子，有助於維持能量正常代謝，幫助維持皮膚、心臟及神經系統的正常功能，助於維持正常的食慾。
- ◎ 其他建議食材：綠豆、蕎麥、小米、紅糯米、紅薏仁等。



四神湯

◆ 營養標示 (一人份)

熱量：435 大卡
碳水化合物：14 克
蛋白質：24 克
脂肪：31 克
膳食纖維：4 克

◆ 食材 (四人份)

蓮子 25 克
芡實 15 克
茯苓 15 克
薏仁 25 克
熟的豬小腸 300 克
豬軟骨 300 克
當歸 1/2 片
水 1000 毫升

◆ 調味料

鹽 2 茶匙
米酒 1 大匙

◆ 當歸人蔘酒料

米酒 600 毫升 (1 瓶)
當歸 2 片
蔘鬚 3 根

◆ 作法

1. 當歸人蔘酒料：1 罐米酒，放入當歸、蔘鬚浸泡 2 天。
2. 煮一鍋滾水，下豬軟骨汆燙後，撈出放入內鍋中備用。
3. 內鍋放入洗淨的薏仁、蓮子、芡實、茯苓、小腸、當歸片、加水至八分滿，電鍋外鍋放兩杯水煮 1 小時。
4. 煮熟後，加入調味料、淋上當歸人蔘酒料拌勻。

掃描我 ►
一起動手做！



十二月 主打星與料理

地瓜 Sweet Potatoes





冬至團聚情意濃
暖薑地瓜養脾胃

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

12月

大雪・冬至

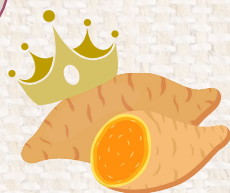
冬至節

冬至是夜最長、日最短的一天，習俗上會團聚吃湯圓。建議可以製作栗子湯圓加上低糖的薑汁地瓜湯，是冬天養胃去寒的好甜品。

◆ 主要產區：雲林、彰化、臺南
產季：全年，9月～1月
特別多

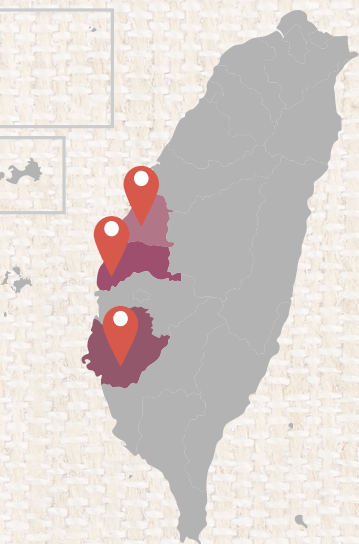
◆ 每月之星 ——地瓜

臺灣地瓜品種豐富，黃肉、紅肉、紫心地瓜都相當美味！其中黃皮黃肉的台農 57 號是產量最高的品種！地瓜含有豐富的維生素 A、維生素 B 群及膳食纖維，想多攝取維生素 A 可以選擇紅肉品種的地瓜哦！



地瓜紫薯湯圓





營養素小知識：維生素 A | 脂溶性維生素

- ◎ 生理作用：有助於維持正常視覺功能及在暗處的視覺，幫助細胞組織的分化，助於牙齒和骨骼的發育與生長、增進皮膚與黏膜的健康，進而影響腸道健康。
- ◎ 其他建議食材：南瓜、玉米、花豆、芋頭等。

◆ 營養標示（一人份）

熱量：349 大卡
碳水化合物：80 克
蛋白質：3 克
脂肪：2 克
膳食纖維：4 克
維生素 A：146 IU

◆ 食材（四人份）

黃肉地瓜 500 克
紫薯 50 克
老薑 適量
油 1 茶匙
水 1000 毫升
熱水 105 毫升

◆ 調味料

黑糖 40 克

◆ 作法

1. 紫薯及黃肉地瓜洗淨去皮，切成塊狀。
2. 老薑洗淨切片。
3. 紫薯入電鍋蒸熟後壓成泥。
4. 碗中放入糯米粉及紫薯泥，再倒入熱水攪拌均勻。
5. 加入 1 茶匙油，揉勻成光滑紫薯糯米團。
6. 鍋中放入水，加入老薑後煮滾。
7. 放入切好的地瓜，煮滾後倒入黑糖，以中小火煮至地瓜熟軟。
8. 加入紫薯湯圓，即可關火上桌。

▼掃描我
一起動手做！



書名 | 全穀雜糧食民曆

發行人 | 吳昭軍署長

作者 | 衛生福利部國民健康署、行政院農業委員會農糧署

編審 | 羅素英、黃巧文、秦義華、黃莉婷

出版發行 | 衛生福利部國民健康署

地址 | 台北市大同區塔城街 36 號

電話 | 02-2522-0888

網址 | www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx

誌謝 | 湯詠舜 中醫師

企劃製作 | 好食課股份有限公司

地址 | 台北市敦化南路二段 180 號 6 樓

電話 | 02-2771-1001

出版日期 | 2022 年

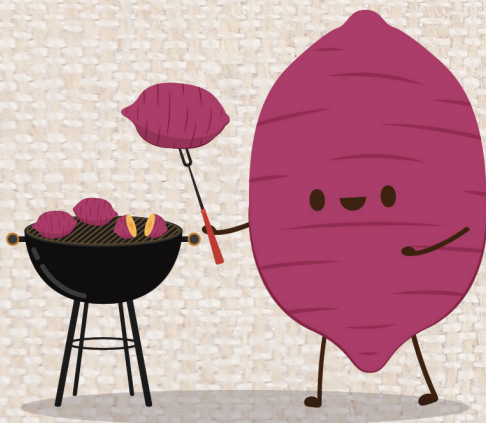
著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-2522-0888）

© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL: 886-2-29978616)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

This Publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare