



愛地球·護健康



植物為主飲食手冊

Plant Based Diet



目錄

■ 衛生福利部 國民健康署 署長的話	2
■ 飲食選擇多，卻更不知道如何吃得健康	3
■ 飲食不均衡，提高慢性疾病風險	4
■ 植物為主飲食 (Plant-Based Diet)，吃出健康新食代	5
■ 植物為主飲食帶你愛地球、護健康	6
■ 植物性食物排碳量遠低於動物性食物	7
■ 跟著比例，輕鬆吃對植物為主飲食	8
■ 食材這樣選	9
■ 豆魚蛋肉類	9
■ 乳品類	11
■ 全穀雜糧類	12
■ 油脂與堅果種子類	13
■ 蔬菜類	14
■ 水果類	15
■ 六大類均衡吃，健康營養跟著來	16
■ 食材多元化，掌控份量均衡吃	17
■ 「國民飲食指標」同樣包含多項環境永續與低碳健康的建議	18
■ 植物為主飲食，健康環保一起GO	19
■ 跟著營養師一起買，多元食材最健康	20
■ 跟著營養師這樣吃，居家、精選料理這樣煮	21
■ 居家料理	22
■ 精選料理	40

衛生福利部 國民健康署

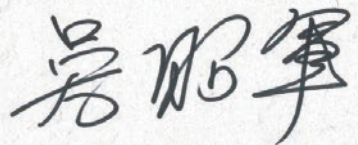
署長的話

全球極端氣候異常出現，這與溫室效應有十分緊密關係。聯合國政府間氣候變遷專門委員會指出到 2100 年時，全球平均溫度將增加近 5°C，會導致極端氣候更頻繁地發生。然而，聯合國糧食及農業組織統計，全球約有 24% 的溫室氣體來自於農牧業的排放，顯示我們的飲食行為也是造成溫室效應的原因之一，身為地球的公民，愛護地球我們責無旁貸。

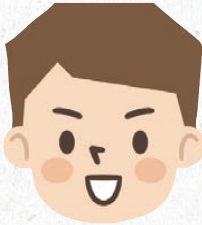
為了調適暖化，由來自 16 個國家的 37 位科學家組成「EAT-Lancet 委員會」提出「Plant-based diet」，即「愛地球護健康飲食」，是一種以蔬果、種子為主，但不完全排除健康動物性食品的飲食方式，盡己所能護衛地球並預防慢性病。蛋白質食物以植物性來源的豆類及（黃）豆製品為優先，與我國每日飲食指南依照豆、魚、蛋、肉之順序攝取相同，都希望減少畜產（特別是牛肉）在飼養過程中產生的碳排放。並建議主食類多選擇全穀及未精製雜糧，除了可以攝取更完整的穀類營養之外，也降低加工過程中所產生的能源負擔問題。讓我們在達到健康飲食的同時也保護了地球。

本手冊是從飲食對環境影響的角度出發，並結合均衡健康飲食概念，期望喚醒全民對友善環境飲食的重視，讓全民了解如何吃得健康、均衡，更達到環境永續的目的。

國民健康署署長 吳昭軍



飲食選擇多，卻更不知道如何吃得健康



午餐時間小健走出公司，經過自助餐、便利商店、水餃鍋貼、麵店、日式丼飯、韓式小火鍋...，各種琳琅滿目的美味食物，猶豫著今天要吃什麼。

今天吃什麼比較好呢？
等等開會，隨便買個排骨便當回去吃好了！



「平常外食容易造成飲食不均，像是每餐重要的蔬菜跟水果就不夠喔！」

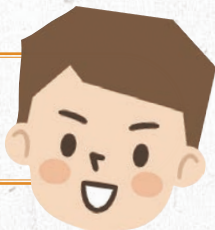
飲食精緻化、多樣化，讓選擇更多，但如果沒有抓住挑選原則，容易缺乏重要營養素，影響健康，來看看近年來飲食與健康的關聯吧！



飲食健康吃！

飲食不均衡，提高慢性疾病風險

平常只要好吃、有吃飽就好，很少注意怎麼吃耶，但最近健康檢查開始出現紅字，要怎麼吃才能改善呢？



長期外食，多數人未特別注意，而飲食的不均衡也反應在國人健康現況。依據國民營養健康調查結果顯示，2017-2020 年國人三高盛行率分別為：高血壓 26.8%、高血脂 25.6%、高血糖 11.1%，此外 2016-2019 年成人過重或肥胖率則為 47.9%。三高與肥胖不僅會造成體能衰退，還可能會導致各種心血管及代謝等疾病。

「飲食選擇與健康息息相關」



國人常見飲食問題

乳品類	▶ 攝取不足
豆魚蛋肉類	▶ 攝取過量
蔬菜類	▶ 攝取不足
水果類	▶ 攝取不足
堅果種子類	▶ 攝取不足

目前國人蔬菜、水果普遍攝取不足，導致膳食纖維缺乏，與高血壓、高血脂盛行率增加有關；攝取過多動物性蛋白質也易吃進較多飽和脂肪酸，影響血脂。



健康好選擇！

植物為主飲食 (Plant-Based Diet)

吃出健康新食代

想要吃得均衡、健康，我國的飲食指南建議應以未精製的植物性食物為主，包含每日應攝取足夠的蔬菜類、水果類、全穀雜糧類、堅果種子類，而豆魚蛋肉類則以豆類為優先。

國際上，由 37 位科學家組成的「EAT-Lancet 委員會」也提出「植物為主的飲食」(Plant-Based Diet, 簡稱 PBD)，同樣以植物性食物為主，建議主要攝取全穀雜糧、蔬果、豆類、堅果種子，並可酌量選擇魚、蛋、禽肉和乳製品的均衡健康飲食型態。

限制攝取



紅肉



添加糖

自選添加



蛋



禽肉



乳製品

著重選擇的食材



魚



蔬菜



水果



豆類



全穀物



堅果

EAT-Lancet 委員會利用相對風險計算、全球疾病負擔與實證疾病風險評估，分析此種飲食型態每年可預防約 1100 萬名成人的死亡，占成人死亡總數的 19 ~ 24%，顯示其對健康的正面影響。



研究顯示，多攝取植物性食物的人，相較於食用較少的族群，可降低 16% 心血管疾病及中風的罹患風險、32% 心血管疾病死亡風險。

健康兼環保！

植物為主飲食帶你愛地球、護健康

植物為主飲食不僅健康，亦符合減碳環保概念。人類活動不斷排放二氧化碳等溫室氣體到地球大氣層，困住日光的熱能，使地球的氣溫上升。而這些溫室氣體中，有一部分來自「生產食物」所排放，約有 24% 是從農牧業所排放。



圖：全球溫室氣體排放來源百分比

資料來源：聯合國政府間氣候變遷專門委員會

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)，2014

不斷升高的溫室氣體可能會發生乾旱或暴雨，挑戰動植物的生存環境；也會加速冰層融化使海平面上升，淹沒沿海地區；更可能因為氣溫上升，促使疾病大規模流行。隨著全球人口增加，我們更需要為調適暖化盡份力，維護地球環境以永續生存。

健康兼環保！

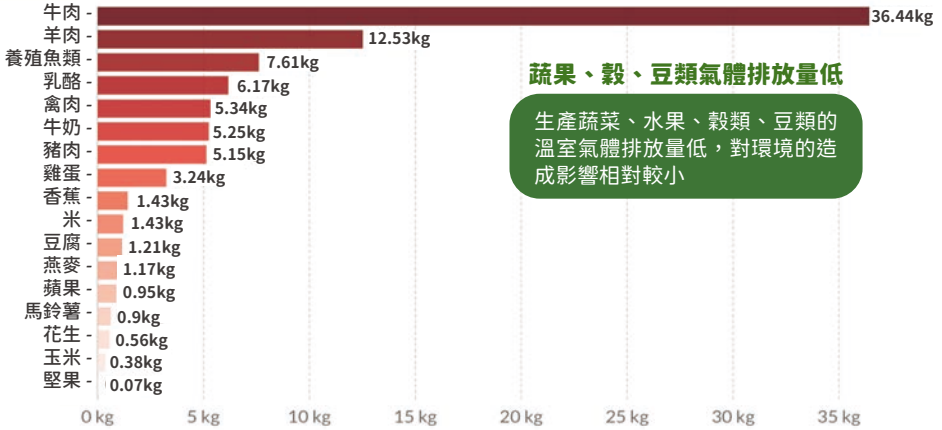
植物性食物排碳量遠低於動物性食物

養殖、栽種、生產各種食物排放的溫室氣體有所不同，

一起來看看全球的統計資料：

單位：公斤

圖：生產每 1000 大卡不同食物的溫室氣體排放量



蔬果、穀、豆類氣體排放量低

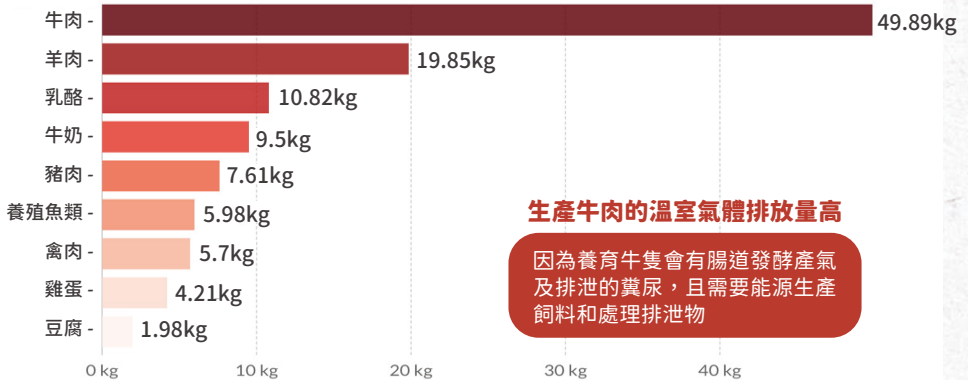
生產蔬菜、水果、穀類、豆類的溫室氣體排放量低，對環境的造成影響相對較小

發現了嗎？蔬菜、水果、穀類、種子等這些植物性食物的溫室氣體排放量遠低於動物性食物。

單位：公斤

圖：生產每 100 公克蛋白質的溫室氣體排放量

再仔細看看同樣富含蛋白質的食物來源：



生產牛肉的溫室氣體排放量高

因為養育牛隻會有腸道發酵產氣及排泄的糞尿，且需要能源生產飼料和處理排泄物

牛肉、羊肉的溫室氣體排放量約為豆腐的約 10、25 倍之多！因此，當我們多選擇碳排放量較低的植物性蛋白質（豆類及其製品），同樣提供身體足夠的營養素，還可以降低慢性病風險，對環境「造成的影響」相對較小。

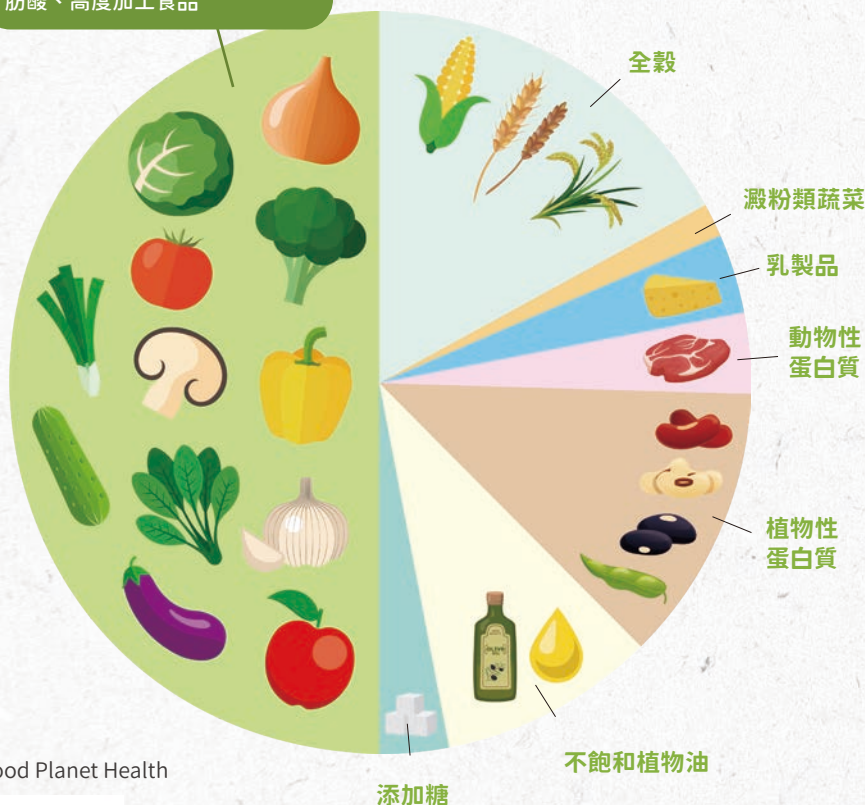
健康好比例！

跟著比例，輕鬆吃對植物為主飲食

1. 一半的比例為蔬菜和水果（且蔬菜多於水果）
2. 另一半主要包含全穀、植物性蛋白質、不飽和脂肪酸豐富之堅果種子及植物油等，和酌量動物性食物（約占總熱量 1/8）。

蔬果

以植物性食物為主，減少飽和脂肪酸、高度加工食品



Food Planet Health



資料來源：EAT-Lancet，2019

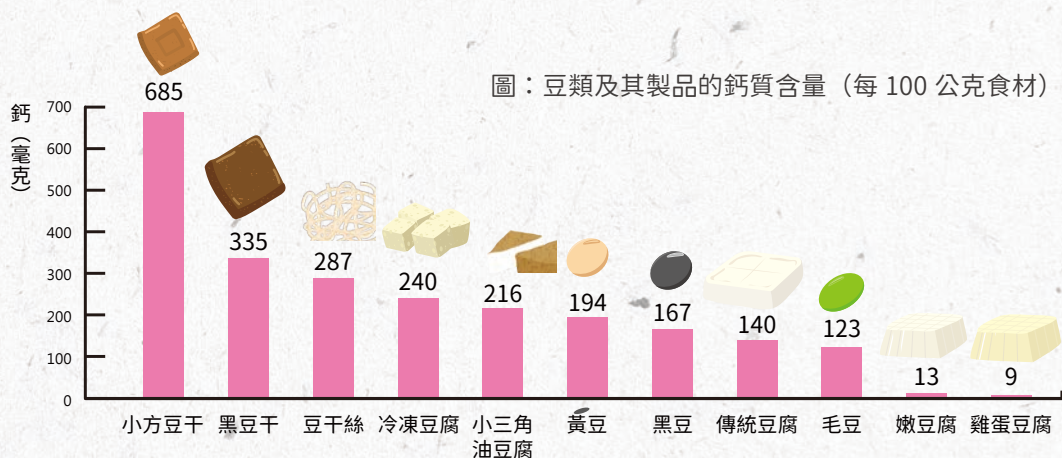
食材這樣選 - 豆魚蛋肉類

愛地球減少碳排放：

優先選擇豆類及豆製品

豐富蛋白質：黃豆、黑豆、毛豆及其製品可提供豐富的植物性蛋白質，攝取足夠的豆類，再搭配堅果種子類，可提升蛋白質的質與量。

鈣含量多的豆製品：部分豆製品在製程中會添加含鈣的凝固劑，建議每日至少攝取一份以上鈣含量較多的豆類食品，以增加鈣質攝取量。

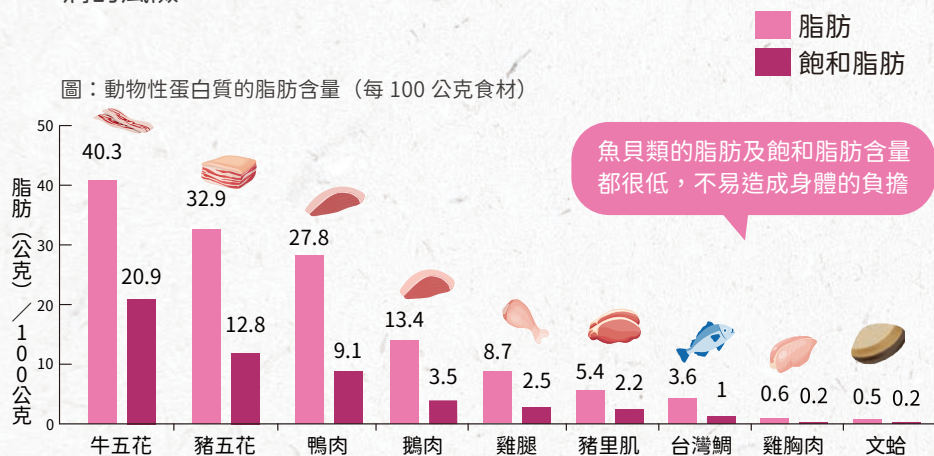


溫室氣體排放量低：黃豆的生長週期短，約只要 4 ~ 5 個月即可收成，耗費的能源少，溫室氣體排放量遠低於家畜、家禽、魚貝類。

食材這樣選 - 豆魚蛋肉類

動物性食物：優先選擇魚貝類

低脂的動物性蛋白質：魚貝類的脂肪含量平均較禽畜肉類低，且其脂肪酸組成也更健康，可以減少攝取飽和脂肪，降低罹患心血管疾病的風險。



蚌殼類富含鋅：攝取蚌殼類如蛤蜊、牡蠣（蚵仔）、九孔、蜆等可補充鋅。

依生態保育原則選擇水產品：

原則	重點
植物餌料飼養魚類	如吳郭魚、虱目魚等，使用植物飼料飼養的魚類。
食物鏈底層 小型魚蝦貝類	如蛤蜊、牡蠣等，種類數量多，食物來源豐富，資源恢復較快。
本地捕撈	如透抽、櫻花蝦、四破魚、白帶魚、海蜇皮、台灣鯖魚等多屬於本地捕撈之水產品。
減少大型掠食魚	部分大型魚類（如鯊、旗、鮪），體內蓄積之甲基汞比率較高，應減量攝取。

台灣海鮮
選擇指南



食材這樣選 - 豆魚蛋肉類

可以酌量攝取：蛋、肉類

蛋類

雞蛋是碳排放量較低的動物性蛋白質，且含有必需胺基酸、維生素及礦物質，為優質蛋白質的選擇之一。

肉類

禽肉優先：生產牛肉的溫室氣體排放量遠高於其他肉類，優先選擇禽肉，減少攝取牛肉、羊肉、豬肉，不僅可以減少溫室氣體，也能降低不利健康的飽和脂肪攝入量，降低罹患心血管疾病的風險。

選擇瘦肉：同一禽畜肉可選擇較瘦的部位，減少攝取不必要的脂肪。

選擇國產肉品：可以減少運輸時產生的碳排放。

減少加工肉品：加工肉品常含高量的鈉和飽和脂肪，如香腸、熱狗、火鍋餃類等，應盡量少吃。

食材這樣選 - 乳品類

鮮乳、優酪乳、起司皆為優質來源

鈣質豐富：乳品類是鈣質的良好來源，足夠的鈣質為維持骨骼與牙齒健康所必需。乳品類也富含蛋白質、維生素B₂等多種營養素。

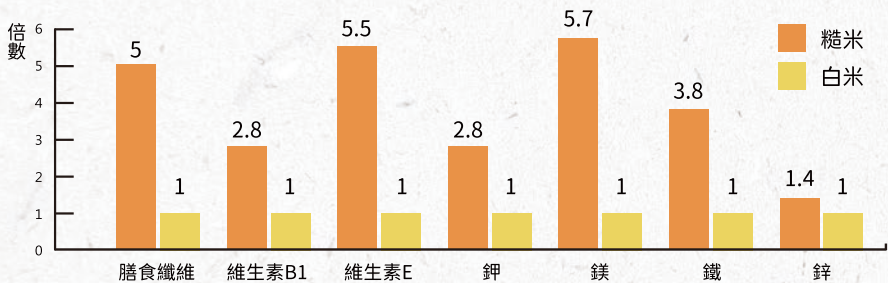
乳糖不耐者，可由少量開始逐步增加攝取量，或選用發酵乳製品（如優酪乳、優格）。



食材這樣選 - 全穀雜糧類

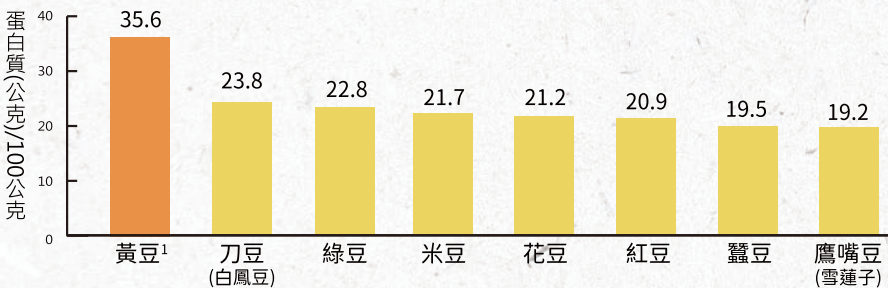
全穀雜糧含有豐富的營養素！

多選原型：全穀及未精製雜糧，如糙米、胚芽米、紫米等，或是根莖類作物如地瓜、芋頭、南瓜等。不僅在加工製程時能減少能源耗費與碳排放，還保留著較完整的營養素，如維生素 B 群、維生素 E、多種礦物質（如鎂、鐵、鋅）及膳食纖維等。



圖：糙米與白米比，所含重要營養素的倍數

搭配豆科類：如綠豆、花豆、紅豆、白鳳豆、鷹嘴豆、蠶豆等，富含蛋白質及各種礦物質、維生素和纖維。



圖：豆類的蛋白質含量 (標示每 100 公克豆類)

註：(1) 黃豆屬於豆魚蛋肉類

(2) 資料來源：台灣食品成分資料庫

(3) 蠶豆未列於上述來源，故參考美國農業部 FoodData Central

食材這樣選 - 油脂與堅果種子類

好的油脂（不飽和脂肪酸）就靠它！

選植物油：減少動物油可減少攝取飽和脂肪，維持心血管的健康。

選原味：盡量選擇未經調味、少加工的堅果種子，低碳又健康。

堅果營養價值高：堅果富含油脂、不飽和脂肪酸、維生素E、礦物質、植物性蛋白質等營養素，是營養豐富的飲食油脂來源。

常見堅果種子的重要營養素

	堅果種子	重要營養素
多元不飽和脂肪酸為主	 南瓜子	鋅、鎂、維生素 E
	 葵花子	維生素 E
	 瓜子	鋅、維生素 E
	 黑、白芝麻	鈣質、鋅
	 核桃	精胺酸
單元不飽和脂肪酸為主	 花生	精胺酸
	 杏仁果	鈣質、維生素 E
	 開心果	鈣質
	 腰果	鋅、精胺酸

註：精胺酸為人體轉換「一氧化氮」的主要原料，可幫助血管舒張，維持血壓及心血管健康。

食材這樣選 - 蔬菜類

當季、在地，不只營養又減碳

提供膳食纖維與營養素：蔬菜是重要的膳食纖維來源，更富含多種人體必需的維生素及礦物質。

















深色蔬菜不可少：深色蔬菜含有更多的維生素、礦物質（如鉀、鎂、鈣），建議每日至少攝取 1 份煮熟後約「半碗～ 2/3 碗」深色蔬菜。

菇藻紫菜應俱全：菇類食物可補充菸鹼酸、維生素 D 及礦物質；藻類中紫菜的維生素 B₁₂ 含量多，建議每日至少攝取 1 份煮熟後約「半碗～ 2/3 碗」的菇類及藻類食物。

當季優先：減少肥料和農藥的使用量，也可以避免冷藏及加工保存造成額外能源浪費。

在地優先：減少運輸過程的碳排放量，支持在地小農、自種自收，或利用自家陽台或屋頂等空地種菜，自家食用，休閒活動又健康。

圖：各季節盛產蔬菜列舉參考

全年有產			
			
胡蘿蔔	甜椒	番茄	菇類
春 3-5 月	夏 6-8 月	秋 9-11 月	冬 12-2 月
   	  	  	  
菠菜、苦瓜、油菜、茭白筍、花椰菜、茄子	茄子、絲瓜、竹筍、莧菜、苦瓜、地瓜葉、空心菜、龍鬚菜	胡瓜、竹筍、秋葵、結球白菜、地瓜葉、白菜、豌豆、花椰菜	菠菜、蘿蔔、花椰菜、白菜、芥菜、芥藍、豌豆

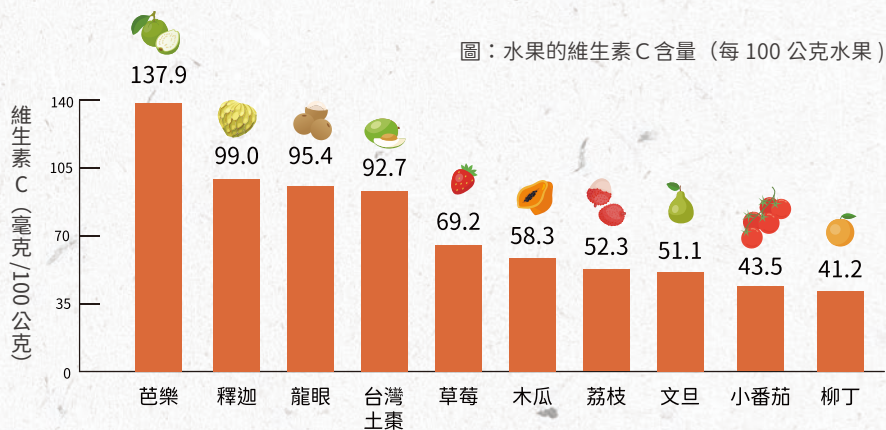
食材這樣選 - 水果類

新鮮、在地，減少運輸過程碳排放

選擇新鮮水果：原態、新鮮水果最能攝取到水果的完整營養。水果中的維生素、礦物質、植化素和膳食纖維，都對人體健康有益。

促進鐵質吸收：水果於正餐後接續食用，新鮮水果富含的維生素C，可促進鐵質之吸收率。（建議特別注意的族群：素食者、生育年齡婦女、老年貧血者）

當季、在地優先：臺灣水果種類豐富、產量充足，多選擇當季、在地水果，鮮甜好吃，又能減少溫室氣體排放。



圖：各季節盛產水果列舉參考

全年有產



芭樂



香蕉



木瓜



鳳梨

農產品
產地產期查詢



春

3-5月



青梅、草莓、
蜜棗、西瓜、
甜瓜

夏

6-8月



西瓜、李子、芒果、荔
枝、紅龍果、百香果、
桃子、梨子、葡萄

秋

9-11月



葡萄、文旦柚、
紅龍果、柿子

冬

12-2月



柑橘、柳丁、小番
茄、蜜棗、蓮霧、
釋迦

食材吃多少？

六大類均衡吃，健康營養跟著來

以下以 1800 大卡為例，建議每日份量：

類別	其他
全穀雜糧類	3 碗
全穀雜糧類（全穀及未精製雜糧）	2 碗
全穀雜糧類（其他）	1 碗
豆魚蛋肉類	5.5 份
豆類（黃豆、黑豆、毛豆及其製品） ¹	3.5 份
魚、蛋、肉類	2 份
乳品類²	1 份
蔬菜類	3 份
水果類	2 份
油脂與堅果種子類	5 份
油脂類	4 茶匙
堅果種子類別	1 份

1. 如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、甘薯、豆科類（如綠豆、花豆、紅豆、白鳳豆、鷹嘴豆、蠶豆）等。

2. 「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

蔬菜類攝取建議至少包含 1 份深色蔬菜、1 份菇類與藻類食物。

註：

(1) 本建議係以我國每日飲食指南為基礎，參考國際 EAT-Lancet 委員會提出 Plant-Based Diet 建議量、國人飲食現況及專家建議訂定。

(2) 依建議指出，以植物性蛋白質為主，可搭配少量動物性蛋白質（以每日 1800 大卡之份量計算，每日魚蛋肉總計 2 份）。

(3) 依建議指出，以每日 1800 大卡之份量計算，每日可攝取約 1 份乳品類。



EAT-Lancet 指南

食材吃多少？

食材多元化，掌控份量均衡吃

各類食物份量代換：

全穀雜糧類 1 碗

- = 糙米飯 1 碗 = 燕麥粥 2 碗
- = 麥片 80 公克 = 蕃薯 220 公克 (小的 2 個)
- = 紅豆、綠豆、鷹嘴豆 (生) 100 公克



水果類 1 份

- = 可食重量約 100 公克 (80 ~ 120 公克)
- = 切塊水果約大半碗 ~ 1 碗
- = 香蕉 (大) 半根



蔬菜類 1 份

- = 可食部分生重約 100 公克
- = 煮熟後大半碗
- = 直徑 15 公分盤 1 碟



豆魚蛋肉類 1 份

- = 傳統豆腐 3 格 = 嫩豆腐半盒
- = 豆漿 1 杯 = 雞蛋 1 個 = 肉類 1 兩



油脂與堅果種子類 1 份

- = 烹調用油 1 茶匙
- = 芝麻 4 茶匙 = 瓜子 1 湯匙
- = 杏仁果 5 粒 = 花生仁 10 粒



乳品類 1 份

- = 鮮乳 1 杯 (240 毫升)
- = 起司 2 片



更多食物代換

低碳健康同指標！

「國民飲食指標」已包含 多項環境永續與低碳健康的建議

國民飲食指標



每日飲食指南



國民飲食指標

飲食應依「每日飲食指南」的食物分類與建議份量，適量選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。



為使營養均衡，應攝取足量的蔬菜、水果、乳製品、全穀、豆類與豆製品以及堅果種子，可減少罹患多種慢性疾病的危險。

多蔬食少紅肉、多粗食少精製



以植物性食物為優先，對健康有利，也減少畜牧業的溫室氣體排放。加工程度低的食物可以避免吃入過多的油脂、添加糖等，也減少製程中的能源耗費，符合減碳原則。

飲食多樣化，選擇當季在地食材



食材品項越多元，各種營養素及植化素就更廣泛。當季在地食材價廉物美，新鮮好吃，碳足跡低。

購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物



購買與製備餐飲，應注意份量適中，盡量避免加大份量而造成熱量攝取過多或吃不完導致食物浪費。

環境綠行動！

植物爲主飲食

健康、環保一起GO



依循以下這些大原則，你也可以透過低碳飲食愛護地球：

選擇溫室氣體排放量低的蛋白質食物：依照「豆>魚>蛋>肉」的順序，少吃牛羊肉，減少畜養產生的溫室氣體

選擇當季食材：可以減少肥料及農藥施用，並避免耗費額外的用水及冷藏、保溫等所需能源

選擇國產、在地食材：縮短食物里程，降低交通運輸的碳排放量

選擇精簡包裝、少加工的食材：可以減少加工過程及未來處理廢棄物時所需消耗的能源

購買適當份量：避免食物浪費，並可減少處理廚餘消耗的能源

盡量少製造垃圾：自備餐盒、餐具，減少使用免洗餐具，避免焚化及掩埋增加溫室氣體排放

廣植花木：在住家周圍或屋頂種植花木，可使室內溫度降低、減少空調使用

少開車：以步行、騎自行車或搭乘大眾運輸優先。



行政院環境保護署

食材這樣買！

跟著營養師一起買，多元食材最健康

跟著採買清單購買 越多勾勾食材越多元！

優先選購

全穀雜糧類：未精製的保留更多營養

- 全穀：如糙米、紫米、全麥、燕麥、蕎麥、糙薏仁、玉米…
- 澱粉質根莖類：如地瓜、芋頭、馬鈴薯、南瓜、山藥…
- 豆科類：如綠豆、紅豆、花豆、白鳳豆、米豆、蠶豆、鷹嘴豆…

蔬果類：當季在地、多色多樣

- 綠色：綠花椰菜、地瓜葉、紫菜、海帶…
- 黃 / 橘色：胡蘿蔔、鳳梨、木瓜…
- 紅色：紅甜椒、西瓜、番茄…
- 藍 / 紫色：紫甘藍、葡萄、茄子…
- 白色：白蘿蔔、洋蔥、香菇、金針菇、香蕉…

堅果種子類：選原味最健康

- 烹調用油：橄欖油、酪梨油、葵花油…
- 原味堅果：腰果、花生、南瓜子、芝麻、核桃…

豆魚蛋肉類：以黃豆製品優先，動物性建議順序為海鮮 > 蛋 > 肉，選擇國產、少加工肉品

- 豆類：黃豆、毛豆、黑豆…
- 高鈣豆製品：小方豆干、黑豆干、豆干絲、凍豆腐、傳統豆腐…
- 魚貝類（選擇資源量尚稱豐富、食用對環境影響較低）：台灣鯖魚、文蛤、牡蠣、台灣鯛、養殖淡水魚（鱸魚、香魚）、白帶魚、竹筴魚、虱目魚…

*本手冊示範料理以**成人一日所需的熱量**（約1800大卡）與營養素進行設計，食材重量皆為可食量，若選用單一餐點或單一套餐，請於其他餐補足一日之所需熱量與食物種類和份量。



料理 這樣 煮！

「居家」料理，輕鬆享受蔬食樂

DAY 1

早餐

- 葡萄優格

熱量	392.6	大卡
碳水化合物	75.0	克
蛋白質	11.2	克
脂肪	7.3	克

午餐

- 炒干絲
- 皇帝豆冬瓜湯
- 清炒芥蘭
- 十穀飯

熱量	690.8	大卡
碳水化合物	91.2	克
蛋白質	32.3	克
脂肪	25.8	克

晚餐

- 豆皮烏龍湯麵
- 烤竹筴魚
- 西瓜

熱量	576.7	大卡
碳水化合物	60.7	克
蛋白質	44.8	克
脂肪	18.1	克

早餐

DAY 1

葡萄優格

總計：熱量 392.6 大卡、碳水化合物 75.0 克、蛋白質 11.2 克、脂肪 7.3 克



材料

- 無糖優格 210 克
- 即食燕麥 50 克
- 葡萄 75 克

作法

1. 葡萄去蒂頭與籽備用。
2. 保留部分葡萄與燕麥當裝飾，將其餘葡萄與優格以果汁機打勻，倒入杯中拌入燕麥並將原先預留的葡萄、燕麥裝飾於上方即可。

營養師 特選食材

優格

優格含有鈣質及益生菌。益生菌能調節腸胃道機能、促進腸道蠕動，讓排便更順暢。而且優格乳糖含量少，如果有乳糖不耐症狀，可以從優格開始嘗試。

葡萄

台灣盛產葡萄，葡萄含有花青素，連皮吃可以攝取到更多，不僅具有抗氧化功能，也能促進視覺健康！

DAY 1

午餐

炒干絲 + 皇帝豆冬瓜湯 + 清炒芥蘭 + 十穀飯

總計：熱量 690.8 大卡、碳水化合物 91.2 克、蛋白質 32.3 克、脂肪 25.8 克



營養師 特選食材

豆干絲

將豆干切絲後就成為豆干絲。豆干絲加工少、本身脂肪含量低，但在烹調及調味時要注意減少糖與油，可用醋、香菜或者其他香料調味，就能做出更營養美味的蔬食料理。

皇帝豆

皇帝豆主要產季為 11-3 月，不論是燉湯或滷製，都十分美味！皇帝豆含有膳食纖維與葉酸，葉酸與紅血球的形成有關，可以幫助紅血球正常發育，減少貧血發生的機會。

午餐

DAY 1

炒干絲

材料

- 杏鮑菇 30 克
- 豆干絲 40 克
- 綠蘆筍 30 克
- 紅甜椒 10 克
- 淡醬油 5 克
- 七味粉 適量

作法

1. 紅甜椒、杏鮑菇、蘆筍切小段備用。
2. 將淡醬油與 15c.c. 開水調勻製作醬汁備用。
3. 熱鍋放入少許油後，加入杏鮑菇煎香。
4. 加入豆干絲、蘆筍、紅甜椒，以小火拌炒後加入醬汁炒至醬香入味，即可盛盤並撒上七味粉。



皇帝豆冬瓜湯

材料

- 冬瓜 40 克
- 板豆腐 80 克
- 皇帝豆 80 克
- 鹽巴 適量
- 香油 適量

作法

1. 新鮮皇帝豆洗淨；冬瓜洗淨去皮切塊；板豆腐切小塊備用。
2. 熱鍋放入冬瓜塊翻炒後加入新鮮皇帝豆、豆腐塊及清水蓋過食材。
3. 煮至水滾後，加入適量鹽、香油調味即可。

清炒芥蘭

材料

- 芥蘭菜 100 克
- 植物油 1 茶匙
- 白芝麻 3 克

作法

1. 芥蘭菜洗淨後用手摘成小段狀，菜莖削皮後切成薄片備用。
2. 熱油鍋，放入菜莖拌炒至略軟後，再放入菜葉部分拌炒至葉片略軟，即可裝盤撒上白芝麻。

十穀飯

材料

- 十穀米 80 克

作法

1. 十穀米洗淨泡水 1-2 小時，放入電鍋蒸煮即可。

DAY 1

晚餐

豆皮烏龍湯麵 + 烤竹筴魚 + 西瓜

總計：熱量 576.7 大卡、碳水化合物 60.7 克、蛋白質 44.8 克、脂肪 18.1 克



營養師 特選食材

豆皮

豆皮是植物性蛋白質，生產過程較肉類更節能，能幫助維持環境永續。豆皮也是油脂含量較低且富含蛋白質的豆製品，購買時建議挑選未經油炸的豆皮。

竹筴魚

竹筴魚是含多元不飽和脂肪酸 EPA、DHA 的魚類，可以平衡體內的血膽固醇，預防心血管疾病發生。肉質細嫩的竹筴魚，不論是直接煎烤或是清蒸都十分美味哦！

晚餐

DAY 1

豆皮烏龍湯麵

材料

- 烏龍麵 120 克
- 豆皮 45 克
- 鮮香菇 50 克
- 小白菜 50 克
- 鹽巴 少許
- 香油 1 茶匙

作法

1. 豆皮對切、小白菜切段、鮮香菇切塊備用。
2. 煮一鍋滾水，陸續放入麵條、豆皮、小白菜、鮮香菇，以鹽巴、香油調味煮滾即可。

烤竹筴魚

材料

- 竹筴魚 (1 尾) 110 克
- 青椒 30 克
- 洋蔥 20 克
- 小番茄 (3 顆) 30 克
- 植物油 1 茶匙
- 大蒜 5 克
- 白酒 1 大匙
- 黑胡椒 少許

作法

1. 洋蔥切絲、青椒切塊、小番茄對切、大蒜切片、竹筴魚洗淨備用；並將烤箱預熱 200 °C。
2. 竹筴魚加入白酒、黑胡椒醃製靜置 15~20 分鐘。
3. 取一烤盤鋪上洋蔥絲、青椒塊、對切小番茄，再擺上竹筴魚及蒜片，並淋上植物油。
4. 放進預熱後的烤箱烤 25~30 分鐘即可完成。

西瓜

材料

- 西瓜 180 克

料理 這樣 煮！

「居家」料理，輕鬆享受蔬食樂

DAY 2

早餐

- 香蕉鮮奶燕麥

熱量	451.6	大卡
碳水化合物	93.5	克
蛋白質	15.9	克
脂肪	17.3	克

午餐

- 茄汁鷹嘴豆烤蛋
- 金瓜蔬菜燉飯
- 黃豆芽豆腐
味噌湯

熱量	757.9	大卡
碳水化合物	107.7	克
蛋白質	38.5	克
脂肪	24.6	克

晚餐

- 鯛魚毛豆炊飯
- 青江炒鮮菇
- 涼拌素雞
- 橘子

熱量	665.6	大卡
碳水化合物	91.7	克
蛋白質	32.1	克
脂肪	22.2	克

早餐

DAY 2

香蕉鮮奶燕麥

總計：熱量 451.6 大卡、碳水化合物 93.5 克、蛋白質 15.9 克、脂肪 17.3 克



材料

- 燕麥片 30 克
- 紅藜 20 克
- 鮮奶 240c.c.
- 香蕉(小) 1 根
- 綜合堅果 1 茶匙

作法

香蕉壓成泥，加入紅藜、燕麥片、綜合堅果、牛奶拌勻即可食用。

營養師 特選食材

鮮奶

鮮奶中的鈣質容易被人體吸收，選用全脂、低脂都能補充到豐富的鈣質。

香蕉

香蕉是方便攜帶、食用的水果，更因為富含鉀離子，可以幫助放鬆肌肉，防止抽筋，是運動員最喜愛的水果之一。

DAY 2

午餐

茄汁鷹嘴豆烤蛋 + 金瓜蔬菜燉飯 + 豆芽豆腐味噌湯

總計：熱量 757.9 大卡、碳水化合物 107.7 克、蛋白質 38.5 克、脂肪 24.6 克



營養師 特選食材

紫菜

紫菜含有豐富的碘離子，與生長和代謝相關。紫菜可由採收野生種或是養殖而來，不過它的生長條件與環境並不會消耗太多資源，是美味又兼具減碳的一種蔬菜。

洋蔥、大蒜

洋蔥及大蒜是料理中的常客，含有蒜素、含硫化合物等植化素，不僅可以帶來香氣，也是抗氧化的重要營養素。

茄汁鷹嘴豆烤蛋

材料

- 鷹嘴豆 40 克
- 大番茄 1/2 顆
- 雞蛋 1 顆
- 洋蔥 1/2 顆
- 小番茄 3 顆
- 大蒜 1 瓣
- 孜然粉 1/2 茶匙
- 薑黃粉 1/2 茶匙
- 鹽巴 1/2 茶匙
- 黑胡椒 1/2 茶匙
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 烤箱預熱 200 °C。
2. 洋蔥和大蒜切碎，小番茄對切備用，大番茄切細製成糊狀備用。
3. 熱油鍋，放入洋蔥和大蒜炒至洋蔥透明後，加入孜然粉、薑黃粉炒香，再加入小番茄、大番茄和鷹嘴豆炒勻，撒上適量鹽、黑胡椒調味後起鍋至瓷碗中。
4. 在瓷碗中打入一顆雞蛋，放入烤箱中烘烤至喜歡的雞蛋熟度即可出爐，最後撒上少許孜然粉即完成。



金瓜蔬菜燉飯

材料

- 糙米 60 克
- 小方豆干 50 克
- 綠花椰菜 50 克
- 芹菜 30 克
- 紅蘿蔔 30 克
- 南瓜 40 克
- 乾香菇 1.5 克
- 蔥花 適量
- 醬油 1 大匙
- 植物油 1 茶匙
- 白胡椒 適量

作法

1. 小方豆干、芹菜、紅蘿蔔、南瓜切丁，綠花椰菜切小塊，香菇泡軟切小丁並保留香菇水備用。
2. 熱油鍋下香菇、南瓜炒香，加入其他蔬菜及洗淨的糙米，再加入少許水及適量醬油、胡椒粉拌炒均勻。
3. 加入水淹過食材燉煮，過程中需翻炒以免黏鍋，約 5-10 分鐘後，待湯汁收乾、米熟透，撒上蔥花即可享用。

豆芽豆腐味噌湯

材料

- 板豆腐 40 克
- 金針菇 10 克
- 豆芽 10 克
- 乾紫菜 3 克
- 味噌 10 克
- 蔥花 適量
- 鹽巴 適量

作法

1. 板豆腐切塊；青蔥切蔥花；金針菇剝成小束備用。
2. 煮滾水，依序加入豆腐、豆芽、金針菇、味噌、乾紫菜，攪拌均勻燉煮 10 分鐘。
3. 最後用鹽調味並灑上蔥花，即可食用。

DAY 2

晚餐

鯛魚毛豆炊飯 + 青江炒鮮菇 涼拌素雞 + 橘子

總計：熱量 665.6 大卡、碳水化合物 91.7 克、蛋白質 32.1 克、脂肪 22.2 克



營養師 特選食材

臺灣鯛

臺灣鯛（吳郭魚）是以植物性餌料養殖的魚類，牠的油脂不高，不過仍含有多元不飽和脂肪酸 DHA、EPA，可維持心血管健康。購買魚類時要以草食性、濾食性為優先，並減少食用遠洋捕獲的大型及深海魚類、幼魚和魚卵，以維持生態永續！

牛蒡

牛蒡屬於蔬菜類，除了膳食纖維之外，也含有鎂，鎂有助於骨骼與牙齒發育，也能維持神經系統運作，是幫助身體正常代謝的重要礦物質。牛蒡適合燉湯、涼拌、泡茶，是能展現多種料理方式的蔬菜。

鯛魚毛豆炊飯

材料

- 糙米 40 克
- 白米 40 克
- 鯛魚片 35 克
- 毛豆仁 50 克
- 牛蒡 15 克
- 鴻喜菇 20 克
- 胡蘿蔔 30 克
- 芋頭 30 克
- 柴魚昆布高湯

作法

1. 米洗淨瀝乾；牛蒡切絲；胡蘿蔔切碎；鴻喜菇去蒂頭；芋頭塊；魚片兩面煎熟備用。
2. 所有食材與高湯放入電子鍋中，鋪上煎好的魚後蒸煮至熟即完成。



青江炒鮮菇

材料

- 青江菜 60 克
- 美白菇 10 克
- 蒜頭 2 瓣
- 植物油 1 茶匙
- 鹽巴 少許

作法

1. 蒜頭切片，青江菜洗淨切成長段，美白菇以手剝成小束備用。
2. 熱油鍋加入蒜片炒香後，加入美白菇、青江菜、水與少許鹽調味炒至熟即可。

涼拌素雞

材料

- 素雞 55 克
- 蒜頭 少許
- 香菜 少許
- 辣椒 少許
- 鹽、白醋 少許

作法

1. 素雞放入沸騰熱水中，燙 2 分鐘後撈起冰鎮瀝乾。
2. 將素雞、蒜頭、辣椒切片後，加入少許鹽、白醋均勻調味，最後撒上香菜即可。

橘子

材料

- 橘子 1 顆

料理 這樣 煮！

「居家」料理，輕鬆享受蔬食樂

DAY 3

早餐

- 鮮菇炒蛋
- 全麥吐司
- 牛奶

熱量	676.1	大卡
碳水化合物	75.4	克
蛋白質	27.9	克
脂肪	30.1	克

午餐

- 豆皮蔬菜麵線
- 烤豆腐
- 南瓜海帶湯
- 蓮霧

熱量	499.2	大卡
碳水化合物	81.0	克
蛋白質	22.9	克
脂肪	13.8	克

晚餐

- 辣炒黃豆
- 鮮蚶芋頭糙米粥
- 鳳梨

熱量	608.1	大卡
碳水化合物	95.8	克
蛋白質	25.8	克
脂肪	18.5	克

營養師 特選食材

鴻喜菇

鴻喜菇含有維生素 B2 與菸鹼素，兩者皆參與體內許多重要代謝作用，可以協助維持正常能量代謝，並增進皮膚的健康。

植物油

烹調、調味建議多使用植物油，如橄欖油、酪梨油、葵花油、花生油等，盡量減少飽和脂肪酸為主的動物性油脂。

早餐

DAY 3

鮮菇炒蛋 + 全麥吐司 + 牛奶

總計：熱量 676.1 大卡、碳水化合物 75.4 克、蛋白質 27.9 克、脂肪 30.1 克



鮮菇炒蛋

材料

- 鴻喜菇 20 克
- 洋菇 20 克
- 雞蛋 1 個
- 核桃仁 2 粒
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 洋菇切片，鴻喜菇用手剝成小束後，放入乾鍋炒香起鍋備用。
2. 原鍋加入適量油熱鍋後，倒入蛋液、洋菇與鴻喜菇炒熟即可呈盤撒上碎核桃。

全麥吐司

材料

- 全麥吐司 2 片 120 克

牛奶

材料

- 牛奶 240c.c.

DAY 3

午餐

豆包蔬菜麵線 + 烤豆腐 + 南瓜海帶湯 + 蓮霧

總計：熱量 499.2 大卡、碳水化合物 81.0 克、蛋白質 22.9 克、脂肪 13.8 克



營養師 特選食材

小松菜

每日建議食用的蔬菜中要有 1/3 以上為深色蔬菜。深綠色的小松菜含有鉀離子，是維持血液和體液酸鹼平衡的重要營養素，但鉀離子是水溶性營養素，烹調時以油拌炒可以保留更多鉀離子！

南瓜

南瓜是橘紅色的全穀雜糧類，富含膳食纖維和維生素 A。維生素 A 是與眼睛、皮膚相關的營養素，可以幫助維持在暗處的視覺，並促進皮膚健康。煮熟煮軟後連皮吃，可以攝取更多營養喔！

豆包蔬菜麵線

材料

- 麵線一把 45 克
- 青蔥 適量
- 紅蘿蔔 15 克
- 小松菜 50 克
- 杏鮑菇 20 克
- 黑木耳 15 克
- 乾香菇 5 克
- 豆包 30 克
- 沙茶醬 1/2 茶匙
- 醬油、鹽巴 少許

作法

1. 香菇泡軟擠乾切細絲，小松菜切長段，青蔥、豆包切段，紅蘿蔔、杏鮑菇、黑木耳切細絲備用。
2. 準備一鍋滾水加入少許鹽後，川燙麵線至 8 分熟撈起，放入冷水中洗掉多餘鹽分備用。
3. 熱鍋放少許油、香菇與蔥段爆香，加入杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳、小松菜入鍋拌炒後，再加入水淹過食材。
4. 以少許醬油、沙茶、鹽進行調味，待煮至水滾後再放入麵線，煮至小滾入味即可享用。

烤豆腐

材料

- 板豆腐 80 克
- 味噌 5 克
- 白芝麻 1 克

作法

1. 豆腐切成適當大小，表面均勻刷上醬油，放入已預熱的烤箱中，以 200°C 烤約 12 分鐘至表面香酥。
2. 烤好的豆腐，撒上白芝麻即可。
3. 若家中有味噌醬也可以味噌替換醬油。

南瓜海帶湯

材料

- 海帶結 50 克
- 南瓜 85 克
- 蔥花 少許
- 鹽巴 少許
- 香油 1 茶匙

作法

1. 南瓜切塊與洗淨的海帶結一起放入鍋中，加水沒過南瓜約 2~3 公分，以電鍋蒸煮 20~25 分鐘。
2. 起鍋前撒上蔥花與鹽、香油調味即可。

蓮霧

材料

- 蓮霧 165 克

DAY 3

晚餐

辣炒黃豆 + 鮮蚶芋頭糙米粥 + 鳳梨

總計：熱量 608.1 大卡、碳水化合物 95.8 克、蛋白質 25.8 克、脂肪 18.5 克



營養師 特選食材

黃豆

黃豆含有人體必需脂肪酸及必需胺基酸，所以可以代替肉類成為優質蛋白質來源。黃豆的生長週期短，耗費的能源少，溫室氣體排放量低於家畜、家禽、魚貝類等動物性蛋白質來源，更能維持生態永續！

芋頭

芋頭富含鉀離子，鉀離子有助血壓控制與調節心臟搏動。每日主食應多以全穀及未精製雜糧為主，以芋頭、地瓜等，替換白飯，能獲得更全面的營養。

辣炒黃豆

材料

- 黃豆 30 克
- 秋葵 20 克
- 乾辣椒 5 克
- 植物油 1 茶匙
- 鹽巴 少許

作法

1. 秋葵以熱水川燙煮熟後切片，橫切面呈星形；乾辣椒切段。
2. 黃豆浸泡 1 小時後，取出洗淨瀝乾並重新加水，以電鍋蒸 2 小時後備用。
3. 熱油鍋，炒香乾辣椒，再加入黃豆以小火拌炒，炒至黃豆呈金黃色，最後下秋葵片拌炒，起鍋前以鹽調味即可。



鮮蚵芋頭糙米粥

材料

- 糙米 60 克
- 鮮蚵 65 克
- 芋頭 55 克
- 高麗菜 50 克
- 紅蘿蔔 20 克
- 芹菜 10 克
- 薑片 1 片
- 鹽巴 少許
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 高麗菜切絲、紅蘿蔔切絲、芋頭切塊、芹菜切段、蚵仔清洗後備用。
2. 熱油鍋炒香芋頭後取出，接著放入薑片續炒鮮蚵，翻炒一下即可起鍋。
3. 糙米、高麗菜絲、紅蘿蔔絲跟炒香的芋頭一起放入電鍋，加入水淹過食材，外鍋加 1.5 杯水蒸煮。
4. 待電鍋跳起後，將炒香鮮蚵加入，攪拌一下再加入芹菜及適量鹽調味。



鳳梨

材料

- 鳳梨 110 克

料理這樣煮！

「精選」料理，挑戰蔬食新菜色

DAY 1

早餐

- 薑黃紅藜飯糰
- 木瓜

熱量	491.3	大卡
碳水化合物	65.0	克
蛋白質	20.0	克
脂肪	19.3	克

午餐

- 毛豆水餃
- 鳳梨苦瓜雞湯
- 豆皮蔬菜捲
- 柿子

熱量	740.2	大卡
碳水化合物	92.9	克
蛋白質	42.3	克
脂肪	26.7	克

晚餐

- 蕎麥沾麵
- 竹筍炒黃豆
- 千張地瓜卷

熱量	682.0	大卡
碳水化合物	102.3	克
蛋白質	28.3	克
脂肪	21.2	克

營養師 特選食材

薑黃粉

薑黃粉常用來增加料理的風味，它含有鎂及鋅，鎂有助於心臟和肌肉的收縮，鋅則能組成體內多種酵素，進而調節生理機能，維持身體健康。

紫高麗菜

紫高麗菜是十字花科蔬菜，含有維生素C，烹煮時可以特別注意，採用快速汆燙可以保留較多維生素C。

薑黃紅藜飯糰 + 木瓜

總計：熱量 491.3 大卡、碳水化合物 65.0 克、蛋白質 20.0 克、脂肪 19.3 克



薑黃紅藜飯糰

材料

- 白米 40 克
- 紅藜 20 克
- 海苔 1 片
- 生菜 50 克
- 紫高麗菜 10 克
- 豬里肌肉 50 克
- 植物油 1 茶匙
- 醬油 少許
- 番茄醬 少許
- 米酒 少許
- 薑黃 適量
- 綜合堅果 1 茶匙

作法

1. 以醬油、番茄醬、米酒醃製肉片。
2. 薑黃紅藜飯煮熟放涼；生菜洗淨瀝乾水份；肉片煎熟備用。
3. 取保鮮膜放置在海苔底下，平鋪一層米飯在海苔上，再依序放上生菜、肉片、紫高麗菜、綜合堅果。
4. 將海苔捲起並同時壓實，使食材更加緊密，最後再切成適口大小即可。

木瓜

材料

- 木瓜 150 克

DAY 1

午餐

毛豆水餃 + 鳳梨苦瓜雞湯 + 豆皮蔬菜捲 + 柿子

總計：熱量 740.2 大卡、碳水化合物 92.9 克、蛋白質 42.3 克、脂肪 26.7 克



營養師 特選食材

小方豆干

小方豆干與牛豬肉等動物性蛋白質，都是消化率佳的優質蛋白質，但少了飼養過程，碳排放量更低更環保。小方豆干除了蛋白質外，也含有鈣質，一片小方豆干的鈣質就接近一杯牛奶！

苦瓜

苦瓜富含葉酸及維生素C，葉酸不僅參與造血，也對於胎兒及兒童的神經及頭腦發育十分重要。備孕與孕期間都要更注意葉酸的補充。

午餐

DAY 1

毛豆水餃

材料

- 毛豆仁 50 克
- 小方豆干 20 克
- 高麗菜 60 克
- 乾香菇 2 克
- 香菜 2 克
- 水餃皮 10 張
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 毛豆仁川燙後撈起瀝乾；小方豆干切碎；高麗菜切碎；香菇泡水切碎；香菜切碎備用。
2. 所有備料攪拌混合均勻後，包入水餃皮中，先煮鍋熱水備用。
3. 待水煮滾後，加入毛豆水餃。此時倒進少量油，可讓餃子較不沾黏。
4. 當水再次煮滾後，再加入少許冷水煮滾至熟即完成。

鳳梨苦瓜雞湯

材料

- 苦瓜 80 克
- 蔭鳳梨 10 克
- 雞腿丁 40 克

作法

1. 雞腿丁入滾水川燙去血水；苦瓜去籽切塊備用。
2. 所有食材加入鍋中，並加水淹過食材，以小火燉煮 30 分鐘左右後調味即可。

豆皮蔬菜捲

材料

- 濕豆皮 30 克
- 小黃瓜 30 克
- 秋葵 30 克
- 乳酪絲 20 克
- 黑芝麻 2 克
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 豆皮切片，小黃瓜切成條狀，秋葵切片備用。
2. 豆皮平鋪，擺上小黃瓜、秋葵、乳酪絲，接著捲起豆皮收口朝下。
3. 準備熱鍋加入適量油，放入豆皮蔬菜捲煎至金黃後起鍋。
4. 撒上黑芝麻裝飾即完成。



柿子

材料

- 柿子 1 顆 100 克

DAY 1

晚餐

蕎麥沾麵 + 竹筍炒黃豆 + 千張地瓜卷

總計：熱量 682.0 大卡、碳水化合物 102.3 克、蛋白質 28.3 克、脂肪 21.2 克



營養師 特選食材

秋葵

每年 5-8 月為秋葵的盛產季，秋葵含有豐富的膳食纖維與維生素 A。8-9 根秋葵即可攝取一天所需 1/3 的維生素 A。選擇在地、當季的蔬菜，不僅減少運送產生的碳排放，也能攝取到更充足的營養。

竹筍

每年 5-7 月盛產綠竹筍，竹筍生長快速且南北皆有產，因此購買時可以挑選當地生產的竹筍，節省資源。竹筍含有鉀離子，是平衡體內水分的重要礦物質。

晚餐

DAY 1

蕎麥沾麵

材料

- 蕎麥麵條 80 克
- 秀珍菇 30 克
- 紅蘿蔔 30 克
- 海苔絲 5 克
- 秋葵 40 克
- 蔥花 適量
- 淡醬油 適量
- 味醂 適量

作法

1. 以淡醬油、味醂、蔥花製作沾醬。
2. 秀珍菇切細、紅蘿蔔切絲、秋葵切片，川燙備用。
3. 蕎麥麵下鍋煮 5 分鐘，撈起冰鎮瀝水。
4. 所有食材與麵混和，擺盤加入海苔絲，搭配沾醬即可享用。

竹筍炒黃豆

材料

- 黃豆 20 克
- 竹筍 50 克
- 生辣椒 1 小支
- 薑片 2 片
- 鹽巴 適量
- 糖（可略） 少許
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 黃豆泡水 2 小時，取出洗淨瀝乾，蒸熟備用。
2. 竹筍切小丁備用。
3. 熱油鍋，炒香薑片、辣椒，加入所有食材及調味料炒熟即可。

千張地瓜卷

材料

- 千張 1 張
- 地瓜 110 克
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 地瓜蒸熟壓成泥。
2. 千張平鋪，將地瓜泥置於上方後捲起成型。
3. 熱油鍋煎至表面金黃即可

料理這樣煮！

「精選」料理，挑戰蔬食新菜色

DAY 2

早餐

- 地瓜芝麻飲
- 水果沙拉

熱量	414.9	大卡
碳水化合物	65.0	克
蛋白質	13.9	克
脂肪	13.3	克

午餐

- 皇帝豆炒肉末
- 涼拌木耳花生
- 黃豆糙米飯
- 山藥蘋果牛奶

熱量	983.7	大卡
碳水化合物	136.2	克
蛋白質	39.8	克
脂肪	37.7	克

晚餐

- 地瓜葉炒肉絲
- 黃瓜天貝捲
- 胚芽飯

熱量	536.2	大卡
碳水化合物	68.9	克
蛋白質	29.6	克
脂肪	18.6	克

營養師 特選食材

黑芝麻粉

黑芝麻含鎂、鈣、磷等礦物質，是維持骨骼、牙齒健康的重要營養素。此外，它也含有菸鹼酸，能維持神經系統健康。可善用於料理調味、增加香氣，也提供更多營養！

地瓜

從北到南、幾乎全年盛產的地瓜，是台灣傳統的全穀雜糧類。地瓜除了含有我們熟知的膳食纖維，亦具有維生素 B1 和 B6，作為早餐食用可以提振精神、維持健康。

地瓜芝麻飲 + 水果沙拉

總計：熱量 414.9 大卡、碳水化合物 65.0 克、蛋白質 13.9 克、脂肪 13.3 克



地瓜芝麻飲

材料

- 地瓜 83 克
- 黑芝麻粉 5 克
- 薏仁粉 20 克
- 無糖豆漿 190c.c.

作法

1. 地瓜切丁蒸熟後，將所有食材放入果汁機中，攪打混合均勻後即可食用。

水果沙拉

材料

- 蘿蔓 80 克
- 大番茄 30 克
- 玉米粒 43 克
- 紅龍果 110 克
- 油醋醬 適量

作法

1. 大番茄、紅龍果切小塊，蘿蔓切成適口大小。
2. 所有食材放入碗中，以油醋醬調味拌勻即可。

DAY 2

午餐

皇帝豆炒肉末 + 涼拌木耳花生 + 黃豆糙米飯 + 山藥蘋果牛奶

總計：熱量 983.7 大卡、碳水化合物 136.2 克、蛋白質 39.8 克、脂肪 37.7 克



營養師 特選食材

木耳

木耳是整年都容易取得的蔬菜，膳食纖維足足為高麗菜的 7 倍，能夠增加糞便體積，並維持腸道好菌健康，讓排便更順暢。

花生

花生屬於堅果類，它含有天然的抗氧化劑——維生素 E，可以保護細胞，讓我們得以維持皮膚的健康。

皇帝豆炒肉末

材料

- 皇帝豆 65 克
- 絞肉 35 克
- 青蔥 少許
- 蒜頭 少許
- 醬油 少許
- 米酒 少許
- 糖 (可省略) 少許
- 植物油 2 茶匙

作法

1. 皇帝豆洗淨瀝乾，蒜頭切末，青蔥切成蔥花備用。
2. 煮一鍋熱水，加 1 小匙鹽，放入皇帝豆等水滾後再續煮 3~5 分鐘，瀝乾備用。
3. 熱一油鍋，加入絞肉炒至約 7 分熟，再放入皇帝豆、蒜末、醬油、米酒、少許糖與水炒熟即可起鍋。
4. 起鍋後撒上蔥花點綴即完成。

涼拌木耳花生

材料

- 木耳 90 克
- 蓮藕 60 克
- 芹菜 20 克
- 薑絲 10 克
- 辣椒 10 克
- 花生 10 克
- 香油 1 茶匙

作法

1. 木耳切小塊、芹菜切段、辣椒切片、蓮藕切片泡水瀝乾。
2. 準備一鍋熱水，將木耳、芹菜、蓮藕川燙後泡入冰水冰鎮備用。
3. 將所有食材瀝乾後，拌入香油、鹽、辣椒、花生、薑絲即可享用。



黃豆糙米飯

材料

- 糙米 60 克
- 黃豆 25 克

作法

1. 黃豆洗淨後泡水靜置 10-12 小時。
2. 糙米與泡水後的黃豆混合放入電鍋蒸煮即可。

山藥蘋果牛奶

材料

- 山藥 100 克
- 蘋果 1 顆 170 克
- 鮮奶 240c.c.

作法

1. 蘋果切丁、山藥切塊蒸熟備用。
2. 所有食材放入果汁機，攪打混合均勻後即完成。

DAY 2

晚餐

黃瓜天貝捲 + 地瓜葉炒肉絲 + 胚芽飯

總計：熱量 536.2 大卡、碳水化合物 68.9 克、蛋白質 29.6 克、脂肪 18.6 克



營養師 特選食材

天貝

天貝是源自印尼的傳統大豆發酵食品，經寡孢根黴菌發酵而得，帶有些微堅果及菇類香氣，風味清淡，適合各種烹調方式。因加工程度低，保留更多營養，且經過發酵，更易於人體消化吸收。

胚芽米

將糙米去除米糠保留胚芽，便成為胚芽米。胚芽米口感不像糙米那般硬，更接近白米，但又比白米含有更豐富的膳食纖維、維生素 B 及 E，因此不失為替代白米的好選擇。

晚餐

DAY 2

黃瓜天貝捲

材料

- 小黃瓜 40 克
- 天貝 50 克
- 泡菜 15 克
- 香菜 少許
- 辣椒 少許
- 檸檬 1/4 顆
- 味醂 1/2 大匙

作法

1. 天貝切塊蒸熟或煎至金黃色放涼、小黃瓜切薄片、泡菜切成細末備用。
2. 香菜、辣椒切成細末，擠入檸檬汁、味醂拌勻製作醬汁。
3. 用黃瓜薄片捲起天貝及泡菜，並以竹籤固定即完成。



地瓜葉炒肉絲

材料

- 地瓜葉 80 克
- 豬肉絲 35 克
- 植物油 2 茶匙
- 蒜頭 少許
- 鹽巴 少許

作法

1. 地瓜葉洗淨、蒜頭切末備用。
2. 熱油鍋，翻炒蒜末，再加入豬肉絲快炒。
3. 加入地瓜葉翻炒，起鍋前以鹽巴調味即可。

胚芽飯

材料

- 胚芽米 60 克
- 米豆 20 克

作法

1. 米豆洗淨後泡水靜置 10-12 小時。
2. 胚芽米、米豆混合後放入電鍋蒸煮即可。

料理 這樣 煮！

「精選」料理，挑戰蔬食新菜色

DAY 3

早餐

- 毛豆地瓜堅果碗
- 無糖豆漿

熱量	379.2	大卡
碳水化合物	56.6	克
蛋白質	18.5	克
脂肪	11.7	克

午餐

- 番茄豆腸咖哩飯
- 蒜味四季豆佐鷹嘴豆
- 玉米排骨湯

熱量	823.4	大卡
碳水化合物	115.7	克
蛋白質	32.1	克
脂肪	29.8	克

晚餐

- 蔬菜豆腐煎餅
- 藜麥飯
- 水炒紅莧菜
- 聖女小番茄
- 無糖優格

熱量	745.2	大卡
碳水化合物	108.1	克
蛋白質	29.7	克
脂肪	22.6	克

毛豆地瓜堅果碗 + 無糖豆漿

總計：熱量 379.2 大卡、碳水化合物 56.6 克、蛋白質 18.5 克、脂肪 11.7 克



毛豆地瓜堅果碗

材料

- 毛豆仁 50 克
- 地瓜 110 克
- 蘋果 130 克
- 黃甜椒 30 克
- 花生仁 5 粒
- 核桃仁 1 粒
- 鹽 少許

作法

1. 地瓜去皮切塊與毛豆仁一起蒸熟。
2. 準備一個大碗放入地瓜，趁熱用叉子壓成泥狀。（如喜歡較為濕潤的口感，可於此步驟拌入少許的無糖豆漿）。
3. 將清洗乾淨的帶皮蘋果、黃甜椒皆切成丁後放入大碗中。
4. 撒上剝碎的核桃仁、少許鹽及花生仁拌勻即可。



無糖豆漿

材料

- 無糖豆漿 190c.c.

營養師 特選食材

毛豆

毛豆是還未成熟的黃豆，在豆莢長到八分熟時採收，是十分節省碳資源的作物。

核桃

核桃含豐富的 ω -3 多元不飽和脂肪酸，適量攝取有益心血管健康，愛地球護健康飲食，也別忘了每餐堅果一茶匙喔！

DAY 3

午餐

番茄豆腸咖哩飯 + 蒜味四季豆佐鷹嘴豆 + 玉米排骨湯

總計：熱量 823.4 大卡、碳水化合物 115.7 克、蛋白質 32.1 克、脂肪 29.8 克



營養師 特選食材

生豆腸

生豆腸具有較多的皺褶，口感 Q 彈，可以沾附更多醬汁，不論用滷的或者加入咖哩都十分美味，生豆腸含有優質蛋白質、鈣質與膳食纖維，是愛地球護健康飲食的好食材。

鷹嘴豆

鷹嘴豆又稱雪蓮子，為高蛋白質的全穀雜糧類，因此近年來十分受到健身族群推崇。此外它更富含礦物質鉀，可幫助血壓控制！鷹嘴豆只要燙熟即可食用，或者也可以加入烘蛋、沙拉中，是很簡單、方便的烹調食材。

午餐

DAY 3

番茄豆腸咖哩飯

材料

- 白米 50 克
- 大番茄 40 克
- 生豆腸 30 克
- 胡蘿蔔 30 克
- 馬鈴薯 60 克
- 花椰菜 30 克
- 咖哩塊 15 克
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 白米放入電鍋蒸熟。
2. 豆腸切段，大番茄切丁，胡蘿蔔、馬鈴薯及花椰菜切塊備用。
3. 熱油鍋，放入豆腸煎至表面上色後，加入馬鈴薯與蔬菜類拌炒，再加水蓋過食材燉煮至食材變軟。
4. 將咖哩塊弄碎加入少許水溶解後，再倒入鍋中燉煮至濃稠，即可淋至飯上享用。



蒜味四季豆佐鷹嘴豆

材料

- 熟鷹嘴豆 55 克
- 四季豆 50 克
- 蒜泥 適量
- 橄欖油 1 茶匙

作法

1. 選用市售鷹嘴豆罐頭，熱水川燙瀝乾備用。
2. 四季豆斜切後放入滾水中川燙 2 分鐘，撈起冰鎮瀝乾備用。
3. 將鷹嘴豆與四季豆拌入橄欖油、蒜泥及鹽調味即可。

玉米排骨湯

材料

- 玉米 90 克
- 排骨 35 克
- 白蘿蔔 30 克
- 鹽巴 少許
- 香菜 適量

作法

1. 排骨川燙，去除雜質及血水後撈起；玉米及白蘿蔔切段備用。
2. 所有食材放入鍋中，倒入 8 分滿的水，燉煮 30 分鐘，加鹽調味並撒上香菜即可。

DAY 3

晚餐

蔬菜豆腐煎餅 + 藜麥飯 + 水炒紅莧菜 + 聖女小番茄 + 無糖優格

總計：熱量 745.2 大卡、碳水化合物 108.1 克、蛋白質 29.7 克、脂肪 22.6 克



營養師 特選食材

板豆腐

豆類含有人體所必需的胺基酸，是很棒的優質蛋白質。而板豆腐製作過程中會添加硫酸鈣作為凝固劑，鈣質含量較高，為嫩豆腐的 10 倍以上，可作為鈣質補充來源之一。

紅藜

紅藜含有豐富的維生素 B6 和葉酸，不僅能抗氧化，更能維持血球健康。台灣有許多原生種的優質紅藜，選用在地生產的食物，便可幫助減少碳足跡！

晚餐

DAY 3

蔬菜豆腐煎餅

材料

- 板豆腐 80 克
- 雞蛋 55 克
- 洋蔥 25 克
- 胡蘿蔔 10 克
- 青蔥 5 克
- 植物油 2 茶匙

作法

1. 板豆腐瀝乾，以盤子重壓出水後，捏碎備用。
2. 胡蘿蔔、青蔥、洋蔥切末，與蛋、板豆腐拌勻。
3. 揉成小團狀，壓扁為直徑 5cm，厚度為 0.5cm 扁平狀。
4. 起油鍋，以小火慢煎約 1~2 分鐘，翻面再煎至金黃即可起鍋。



藜麥飯

材料

- 紅藜 20 克
- 白米 30 克
- 糙米 20 克

作法

1. 紅藜、白米、糙米混合放入電鍋蒸煮至熟。

水炒紅莧菜

材料

- 紅莧菜 90 克
- 乾香菇 3 克
- 胡蘿蔔 10 克
- 青蔥 1 支
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 乾香菇泡水至軟後擠乾切絲，香菇水留著備用。
2. 紅莧菜切長段，胡蘿蔔切絲，青蔥切小段備用。
3. 以中小火起油鍋，放入青蔥與香菇爆香，再加入胡蘿蔔、紅莧菜、香菇水蓋上鍋蓋小火悶熟即可盛盤。

聖女小番茄

材料

- 聖女小番茄 220 克

作法

1. 洗淨去蒂頭即可食用。

無糖優格

材料

- 無糖優格 210 克

料理 這樣 煮！

「精選」料理，挑戰蔬食新菜色

DAY 4

早餐

- 鳳芒燕麥罐

熱量	498.1	大卡
碳水化合物	88.6	克
蛋白質	14.3	克
脂肪	12.7	克

午餐

- 米豆鮮蔬拌飯
- 炒小白菜
- 百香果涼拌蓮藕

熱量	738.3	大卡
碳水化合物	107.2	克
蛋白質	43.7	克
脂肪	24.9	克

晚餐

- 海鮮豆腐煲
- 葷菇櫛瓜百頁結
- 糙米飯

熱量	630.8	大卡
碳水化合物	75.4	克
蛋白質	39.7	克
脂肪	21.3	克

早餐

DAY 4

鳳芒燕麥罐

總計：熱量 498.1 大卡、碳水化合物 88.6 克、蛋白質 14.3 克、脂肪 12.7 克



材料

- 燕麥片 60 克
- 芒果 75 克
- 鳳梨 55 克
- 無糖優格 210 克
- 腰果 10 克

作法

1. 芒果、鳳梨切小塊。
2. 取一玻璃罐，依序加入燕麥片、優格、水果、腰果後拌勻即可食用（亦可冷藏 6~8 小時後再食用）。

營養師 特選食材

燕麥片

燕麥片含有膳食纖維 BETA- 葡聚糖，是能增加飽足感、促進腸道蠕動的好食材，適量攝取也有益於血糖控制，讓你一早就維持好精神、充滿活力！

腰果

腰果含有礦物質鎂、鋅，以及維生素 B1，這些營養素與新陳代謝有關，可以提振精神，維持身體健康。

DAY 4

午餐

米豆鮮蔬拌飯 + 炒小白菜 + 百香果涼拌蓮藕

總計：熱量 738.3 大卡、碳水化合物 107.2 克、蛋白質 43.7 克、脂肪 24.9 克



營養師 特選食材

米豆

米豆別名飯豆，蛋白豆，赤山豆，屬於全穀雜糧類，含有的維生素 B1、B6、鋅皆比綠豆、紅豆還多，鐵含量則與紅豆相當。適合與飯共同烹煮，增加食材的多樣性。

黑豆

黑豆是優質的植物性蛋白質，相較黃豆，黑豆的脂溶性維生素及維生素 B 群更加豐富，且更多了葉酸及花青素，葉酸有助於血球健康，花青素能幫助眼睛視紫質生成，有益眼睛健康！

米豆鮮蔬拌飯

材料

- 糙米 40 克
- 米豆 40 克
- 黑豆 25 克
- 小方豆干 60 克
- 珊瑚菇 50 克
- 綠花椰菜 35 克
- 紅蘿蔔 35 克
- 乾香菇 1.5 克
- 韓式泡菜 40 克
- 海苔片 2.5 克
- 醬油膏 1 茶匙
- 白芝麻油 1 茶匙
- 白胡椒粉 適量

作法

1. 米豆、糙米、黑豆洗淨後浸泡至少 12 小時以上。
2. 浸泡過的米豆、糙米及黑豆沖洗瀝乾，重新加適量水後，放入電鍋蒸煮。
3. 綠花椰菜、珊瑚菇切塊；紅蘿蔔、小方豆干切丁；乾香菇泡水後切絲，香菇水備用。
4. 熱鍋後，倒入香菇水，放入切好的食材稍微拌炒，蓋上蓋子悶 2 分鐘。
5. 開蓋後加入一碗煮熟的米豆糙米飯、調味料以小火拌炒均勻。
6. 熄火，海苔片剪絲與泡菜入鍋拌勻後，即可盛盤。



炒小白菜

材料

- 小白菜 100 克
- 薑絲 5 克
- 鹽巴 少許
- 植物油 1 茶匙

作法

1. 小白菜清洗切段備用。
2. 熱油鍋炒香薑絲後放入小白菜及適量的水，加蓋悶煮 2 分鐘，開蓋後用鹽巴調味炒勻即可上桌。

百香果涼拌蓮藕

材料

- 蓮藕 100 克
- 百香果 2 顆
- 白醋 1/2 杯
- 鹽巴 少許

作法

1. 蓮藕去皮、切薄片，泡水防止氧化變色。
2. 煮滾一鍋水放入 1 茶匙的鹽，將瀝乾水分的蓮藕片入鍋川燙 1 分鐘，撈起後用冷開水沖洗瀝乾。
3. 加入所有食材拌勻即可，亦可冷藏一晚後食用更美味。

DAY 4

晚餐

海鮮豆腐煲 +
葷菇櫛瓜百頁結 + 糙米飯

總計：熱量 630.8 大卡、碳水化合物 75.4 克、蛋白質 39.7 克、脂肪 21.3 克



營養師 特選食材

文蛤

文蛤其實富含鈣質，每 100 克文蛤肉含有 106 毫克鈣，與鮮乳相當！而且文蛤的主食為水中的浮游藻類，可幫助水質穩定，且能減少投餵飼料的污染及浪費。

糙米

糙米僅經過脫殼過程，減少許多精製步驟，不僅更環保，也能吃進更多的營養，與白飯相比含有更多的膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E 等營養素。

晚餐

DAY 4

海鮮豆腐煲

材料

- 文蛤 80 克
- 草蝦 2 隻
- 透抽 60 克
- 雞蛋豆腐 50 克
- 植物油 1 茶匙
- 蔥花 適量

作法

1. 文蛤泡鹽水吐沙後洗淨；草蝦去腸泥；透抽切小段備用。
2. 雞蛋豆腐切成厚片，以油鍋煎至兩面金黃後起鍋備用。
3. 準備一鍋熱水，放入海鮮與煎好的豆腐，蓋上鍋蓋悶煮約 5 到 10 分鐘後，開鍋撒上蔥花即完成。

葷菇櫛瓜百頁結

材料

- 百頁結 50 克
- 櫛瓜 80 克
- 洋蔥 20 克
- 洋菇 50 克
- 植物油 1 茶匙
- 鹽巴 適量
- 黑胡椒 適量

作法

1. 櫛瓜、洋菇、洋蔥切成丁備用。
2. 熱油鍋，將洋蔥炒軟，依序放入櫛瓜、百頁結及洋菇，充分混合並蓋上蓋子悶煮 1 分鐘，依個人口味加入鹽、黑胡椒調味即可。

糙米飯

材料

- 糙米 40 克
- 白米 40 克

作法

1. 糙米洗淨後，浸泡半至一小時。
2. 再將白米、糙米混合，加入適量水放入電鍋蒸煮即可。



書名 | 愛地球 護健康 植物為主飲食手冊

發行人 | 吳昭軍署長

作者 | 衛生福利部國民健康署

編輯小組 | 林世航、黃思穎、陳紫含、姚依伶、黃佳敏、葉晏岑、
李宜樺、楊哲雄、胡書菱、劉佳怡、劉芳廷

編審 | 賈淑麗、羅素英、林真夙、秦義華、黃莉婷

校對審稿 | 行政院農業委員會、行政院環境保護署、
邱雪婷、金惠民、黃青真、潘文涵、駱菲莉

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

企劃製作 | 好食課股份有限公司

地址 | 台北市中山區復興北路 38 號 3 樓

電話 | 02-2771-1001

出版日期 | 2022 年 5 月

定價 | 50 元

ISBN | 9786267137154

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.

愛地球 護健康



植物為主飲食手冊

Plant Based Diet