

## 地中海飲食

- 1 多吃蔬菜、水果。  
(多選擇不同顏色)
- 2 多選擇全穀類。如：糙米
- 3 選擇單元不飽和脂肪酸豐富的油品。  
如：橄欖油、苦茶油
- 4 白肉優先於紅肉。  
如：雞肉優先於豬肉
- 5 每天攝取的 2 份乳製品。  
如：優格或起司
- 6 每天 1 份堅果種子。  
如：腰果



### 鮭魚炒飯

#### ● 材料：

|      |       |     |      |
|------|-------|-----|------|
| 鮭魚片  | 150 g | 洋蔥絲 | 50 g |
| 杏鮑菇  | 60 g  | 白米  | 30 g |
| 蔥花   | 15 g  | 糙米  | 30 g |
| 蒜角   | 10 g  | 橄欖油 | 15 g |
| 紅蘿蔔絲 | 25 g  |     |      |

#### ● 調味料：

|      |         |
|------|---------|
| 黑胡椒粒 | 義大利綜合香料 |
| 鹽巴   |         |

#### ● 鮭魚醃料：

|       |    |
|-------|----|
| 醬油    | 米酒 |
| 香菇素蠔油 |    |

#### ● 步驟：

1. 將鮭魚放入調好的醃料，送進冰箱醃漬約三十分至一小時。
2. 熱一平底鍋，不需要放油，將醃好鮭魚煎至八、九分熟後，將魚肉稍微撥碎。
3. 將白米混合糙米蒸熟後，爛約十分鐘。
4. 將蒜片、洋蔥丁和紅蘿蔔丁炒香，加入蒸好的糙米飯、鮭魚，再進行調味。
5. 最後放入青蔥即可。

參考食譜：Joyce Cheng 鄭凱華 夏日藜麥系列食譜



### 鮮蔬燉雞

#### ● 材料：

|      |       |     |      |
|------|-------|-----|------|
| 土雞腿塊 | 300 g | 木耳片 | 50 g |
| 蛤蜊   | 100 g | 蒜頭  | 20 g |
| 南瓜塊  | 125 g | 紅棗  | 20 g |
| 玉米   | 100 g |     |      |

#### ● 調味料：

|    |  |
|----|--|
| 鹽巴 |  |
|----|--|

#### ● 步驟：

1. 將土雞腿塊川燙去除血水，再用清水清洗乾淨。
2. 再將雞肉及所有食材放入電鍋內鍋，注入約 8 分滿水。外鍋 1 杯水，起鍋前適量加鹽調味即可。

參考食譜：愛料理 食譜 314031



## 樹子蒸鱈魚

### ● 材料：

|     |       |     |      |
|-----|-------|-----|------|
| 鱈魚片 | 500 g | 木耳片 | 50 g |
| 樹子  | 15 g  | 蒜頭  | 20 g |
| 辣椒  | 5 g   | 紅棗  | 20 g |

### ● 調味料：

|    |  |
|----|--|
| 鹽巴 |  |
|----|--|

### ● 步驟：

1. 先把樹子壓碎，把籽取出。薑切絲，蔥切小段，辣椒切小段備用。
2. 倒入兩匙米酒、加入薑絲、辣椒及樹子。放入電鍋蒸煮 10 分鐘，10 分鐘後倒入蔥段，再蒸 3 分鐘即可。

參考食譜：愛料理 食譜 318800



## 鴻喜菇炒菠菜

### ● 材料：

|     |       |     |      |
|-----|-------|-----|------|
| 菠菜  | 550 g | 腰果  | 25 g |
| 鴻喜菇 | 75 g  | 橄欖油 | 20 g |

### ● 調味料：

|    |  |
|----|--|
| 鹽巴 |  |
|----|--|

### ● 步驟：

1. 先放入鴻喜菇炒 1~2 分鐘。放入菠菜一起拌炒到熟後加鹽調味，最後再灑上搗碎的腰果末即完成。



## 番茄焗豆腐

### ● 材料：

|     |     |      |       |
|-----|-----|------|-------|
| 牛番茄 | 5 顆 | 傳統豆腐 | 600 g |
| 青蔥  | 5 g | 起司絲  | 30 g  |

### ● 調味料：

|    |   |
|----|---|
| 醬油 | 糖 |
| 米酒 |   |

### ● 步驟：

1. 將番茄挖空，蔥切末，豆腐搗碎調味。
2. 豆腐餡填入番茄盅，灑上起司絲焗烤，最後再以細蔥末點綴即可。



## 花開富貴 五彩時蔬

### ● 材料：

|       |       |     |       |
|-------|-------|-----|-------|
| 小朵鮮香菇 | 100 g | 玉米筍 | 40 g  |
| 蒜末    | 10 g  | 甜豆  | 100 g |
| 白花椰菜  | 120 g | 橄欖油 | 15 g  |
| 紅蘿蔔球  | 75 g  |     |       |

### ● 調味料：

|    |      |
|----|------|
| 鹽巴 | 糖    |
| 米酒 | 黑胡椒粒 |

### ● 步驟：

1. 將鮮香菇去蒂斜切；白花椰切成小花狀；玉米筍斜切；甜豆去絲及蒂頭備用。
2. 將水煮開，放入步驟 1 的材料川燙到 8 分熟。
3. 炒鍋倒入橄欖油爆香蒜末，下料清炒並調味即可。

參考食譜：愛料理 食譜 183535