



Boehringer
Ingelheim

啓動特發性肺纖維化的
營養「食」力

吳素珍 營養師提供



啟動特發性肺纖維化的營養「食」力

吳素珍營養師

良好的營養對特發性肺纖維化患者的健康和生活質量極為重要。有鑑於此，本人傾力撰寫本食譜，該食譜以達到患者「體重維持力」和「均衡飲食力」為出發點，加強飲食中「抗氧化力」和「油脂比例」，是專為特發性肺纖維化患者的飲食設計。

身為營養師，經常與患者接觸，常常會聽到患者為每餐該吃甚麼對此疾病較好而苦惱，其實只要知道疾病飲食原則，就可以利用簡單、常見的食材做出適合患者健康的菜色。因此本食譜使用方便取得的常見食材，配合簡單、容易上手的烹調方式，設計出每日五餐為期一週的食譜，食譜中的料理都是符合大眾口味的家常菜色，該食譜也可以依照個人口味，用餐習慣做適度的調整與變化。

從事疾病營養照護多年，有幸可以將所學發揮，參與特發性肺纖維化食譜設計，希望這個食譜可以幫助特發性肺纖維化患者與家屬，輕鬆料理每日的飲食，同時也可以啟動患者的營養「食」力。



吳素珍營養師簡介

原本念護理的我，在輔英醫事專科學校護理科畢業後，便投入護理工作一年多，由於當年所照顧的病人也會詢問我飲食要注意甚麼？吃甚麼可以好的更快？對於營養不是熟悉的我，為能解決病人問題，常常要翻閱許多營養書籍找尋答案，當時深深被營養的專業領域吸引，因此決定要深入學習營養知識，以便協助病患。

基於這份動力順利考上中山醫學大學營養系，正式踏上營養師的工作。至今營養師年資已邁入第二十年，我的專長包括:重症、癌症、慢性病疾病與減重疾病營養照護，膳食設計...等，也參與多本營養相關書籍撰寫(團圓健康年菜、蔬食美人食譜、營養學)與擔任疾病保健講座講師，我非常熱愛我的工作，很開心可以應用自己的專業幫助更多人「營」向健康。

IPF 食譜重點

1. 預防體重減輕-足夠熱量、少量多餐、建議每天5餐次
2. 平常飲食應該著重脂肪酸的種類和適當的肉類攝取量，各種脂肪酸的食用油及食物來源如下：

| 種類 | 來源 | 建議 |
|------------|------------------------------------|----|
| 飽和脂肪酸 | 牛油、豬油、奶油、椰子油、棕櫚油、豬肉、羊肉、牛肉、雞肉等動物性脂肪 | 適量 |
| 單元不飽和脂肪酸 | 橄欖油、苦茶油、芥花油、麻油杏仁、腰果、酪梨 | 增加 |
| n-6多不飽和脂肪酸 | 花生、豬油、牛油、花生油 | 減少 |
| n-3多不飽和脂肪酸 | 紫蘇油、亞麻仁油及魚油、鮭魚、鮪魚、鯖魚等魚類 | 增加 |

盡量減少飽和脂肪酸的食物，如：動物性脂肪、肥肉，而肉類攝取每餐以二份為宜（一份肉類為一兩約三根手指大小或二湯匙肉絲），平常用油可以選擇富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、苦茶油，另外每週也可以攝取1-2份富含n-3多不飽和脂肪酸的鮭魚、鮪魚或鯖魚，以防範罹患特發性肺纖維化的風險哦！

3. 增加水果攝取

參考資料

1. Respiration. 2018 Aug 21;1-10.doi: 10.1159/000490355. [Epub ahead of print]
The Clinical Significance of Body Weight Loss in Idiopathic Pulmonary Fibrosis Patients.
CONCLUSIONS:
BW loss is independently associated with the survival of IPF patients, particularly when a decline in the FVC was not observed. Further studies are needed to understand the mechanisms underlying BW loss in IPF.
2. Int J Tuberc Lung Dis. 2006 Mar;10(3):333-9.
Dietary fat and meat intake and idiopathic pulmonary fibrosis: a case-control study in Japan.
CONCLUSION:
These findings suggest that consumption of saturated fatty acids and meat may increase the risk of IPF.
3. Ann Nutr Metab. 2004 Nov-Dec;48(6):390-7. Epub 2004 Nov 30.
Vegetable, fruit, and cereal intake and risk of idiopathic pulmonary fibrosis in Japan.
CONCLUSION:
Our findings suggest that fruit intake may confer protection against the development of IPF

IPF 一週食譜

| 星期 | 種類 | 早餐 | 早點 | 午餐 | 午點 | 晚餐 |
|-----|----|--|-----------------------|--|-----------------------------|---|
| 星期一 | | 蔬菜雞肉粥 ⁽¹⁾ | 燕麥豆漿 ⁽²⁾ | 糙米飯 ⁽³⁾ 香煎鮭魚 ⁽⁴⁾ 菇炒青江菜 ⁽⁵⁾ 涼拌茄子 ⁽⁶⁾ 味增海帶芽湯 ⁽⁷⁾ | 當季水果 1份 ：葡萄10顆 | 水餃12顆 ⁽⁸⁾ 青菜豆腐湯 ⁽⁹⁾ |
| 星期二 | | 法式吐司 ⁽¹⁰⁾ 鮮奶1杯 | 水果：木瓜 | 什錦湯麵 ⁽¹¹⁾ | 紅豆湯 ⁽¹²⁾ | 白飯 洋蔥炒牛肉 ⁽¹³⁾ 青炒菠菜 ⁽¹⁴⁾ 開陽高麗菜 ⁽¹⁵⁾ 叻仔魚莧菜湯 ⁽¹⁶⁾ |
| 星期三 | | 小米山藥粥 ⁽¹⁷⁾ | 酪梨牛奶 ⁽¹⁸⁾ | 紫米飯 ⁽¹⁹⁾ 三杯豆腐菇 ⁽²⁰⁾ 秋葵炒肉絲 ⁽²¹⁾ 蠔油芥藍 ⁽²²⁾ 苦瓜排骨湯 ⁽²³⁾ | 當季水果 1份 ：柳丁1顆 | 堅果炒飯 ⁽²⁴⁾ 炒油菜 ⁽²⁵⁾ 薑絲鱸魚湯 ⁽²⁶⁾ |
| 星期四 | | 苦茶油麵線 ⁽²⁷⁾ 煎蛋 ⁽²⁸⁾ 絲瓜湯 ⁽²⁹⁾ | 當季水果 1份 ：藍莓 | 白飯 檸檬雞排 ⁽³⁰⁾ 綜合蔬菜拌核桃 ⁽³¹⁾ 蕃茄菇湯 ⁽³²⁾ | 銀耳百合 紅棗湯 ⁽³³⁾ | 炒米粉 ⁽³⁴⁾ 餛飩湯 ⁽³⁵⁾ |
| 星期五 | | 南瓜粥 ⁽³⁶⁾ | 燕麥堅果飲 ⁽³⁷⁾ | 鮭魚炒飯 ⁽³⁸⁾ 炒空心菜 ⁽³⁹⁾ 彩椒鮑菇 ⁽⁴⁰⁾ 元氣雞湯 ⁽⁴¹⁾ | 當季水果 1份 ：櫻桃10顆 | 櫻花蝦拌飯 ⁽⁴²⁾ 黃瓜雞丁 ⁽⁴³⁾ 野菜雜燴 ⁽⁴⁴⁾ 炒大陸妹 ⁽⁴⁵⁾ 筍白筍味增湯 ⁽⁴⁶⁾ |
| 星期六 | | 鮭魚蛋餅 ⁽⁴⁷⁾ 豆漿1杯 | 當季水果 1份 ：葡萄10顆 | 烏龍湯麵 ⁽⁴⁸⁾ | 蘋果優酪乳 ⁽⁴⁹⁾ | 白飯 蝦仁毛豆 ⁽⁵⁰⁾ 螞蟻上樹 ⁽⁵¹⁾ 炒高麗菜 ⁽⁵²⁾ 薑絲冬瓜湯 ⁽⁵³⁾ |
| 星期日 | | 養生粥 ⁽⁵⁴⁾ | 豆花 ⁽⁵⁵⁾ | 燕麥薏仁飯 ⁽⁵⁶⁾ 蒸鱈魚 ⁽⁵⁷⁾ 玉米筍炒菇 ⁽⁵⁸⁾ 冷拌龍鬚菜 ⁽⁵⁹⁾ 蛤蜊湯 ⁽⁶⁰⁾ | 當季水果 1份 ：奇異果1顆 | 白飯 紅燒豆腐 ⁽⁶¹⁾ 肉絲彩椒 ⁽⁶²⁾ 蒜香地瓜葉 ⁽⁶³⁾ 鮮甜蔬菜玉米湯 ⁽⁶⁴⁾ |

每餐食用份量：

全穀根莖類：飯1碗或麵2碗或水餃12顆或吐司2片

豆魚蛋肉類：半個手掌大小或2湯匙

奶類：鮮奶240cc1杯或奶粉3湯匙加水至240cc或奶酪1小盒

青菜類：每種半碗

水果：切塊1碗

食材與作法(3-4人份)



(1) 蔬菜雞肉粥

食材：高麗菜180克、紅蘿蔔90克、鮮香菇（2朵）、雞胸肉200克、芹菜少許、白米1杯

作法：

1. 雞胸肉燙熟，將雞胸肉撈出，放涼備用。
2. 洗米後，將生米倒入鍋中，待水煮沸時蓋鍋蓋轉小火，煮至米粒變熟，呈現快化開狀態，約10分鐘。
3. 將高麗菜葉剝開、紅蘿蔔削皮，並與香菇一同清洗後，高麗菜、紅蘿蔔及香菇切絲，另芹菜切末，放涼的雞胸肉，以手剝成雞絲備用。
4. 煮米的鍋中，放高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲攪拌，持續煮至白米帶有黏稠度，約5分鐘。
5. 加鹽調味，倒入雞絲拌勻即可熄火，起鍋後，撒上少許芹菜末及白胡椒粉即完成。



(2) 燕麥豆漿

食材：黃豆60克、燕麥片20克

作法：

1. 黃豆用清水浸泡8小時。
2. 將黃豆、燕麥片倒入全自動豆漿機中，加水至上、下水位線之間，按下豆漿」鍵，煮至豆漿機提示豆漿做好，倒入杯中，加入冰糖攪拌至化開即可。



(3) 糙米飯

食材：糙米3杯鹽巴1小匙檸檬汁1小匙水4.5杯橄欖油1小匙

作法：

1. 洗米時，快速清洗後將殘水迅速瀝乾，並重複相同的步驟1-2次即可。
2. 米與水的比例1：1.5 今天用3杯米所以對4杯半的水靜置1小時讓米粒吸飽水份入鍋前加入，鹽巴，橄欖油，檸檬汁拌勻。
3. 煮好時別急著打開，燜飯15-20分鐘，為了要讓鍋中米飯的水分含量達到一致，如此一來，可讓煮出來的飯更加的膨鬆柔軟，切記在燜飯的同時不可掀開鍋蓋，以避免鍋內受熱不均勻。但當燜煮完成時，需儘速打開鍋蓋，以免將飯燜爛。完成美味的最後程序，用飯杓完全攪拌撥鬆去水氣，好吃的糙米飯完成。



(4) 香煎鮭魚

食材：新鮮鮭魚4兩、海鹽少許、黑胡椒、檸檬半顆、橄欖油1湯匙

作法：

1. 鮭魚表面撒上海鹽，黑胡椒，以平底鍋煎熟。
2. 取出，擠上檸檬汁即可。



(5) 菇炒青江菜

食材：青江菜300公克、橄欖油1湯匙、磨菇5朵、蒜頭1粒

作法：

1. 起油鍋，爆香蒜片，放入切好的磨菇拌炒。
2. 先放入切好的青江菜菜梗，再放入青菜葉拌炒，灑上少許鹽巴炒熟即可。



(6) 涼拌茄子

食材：茄子3條、香菜1小把、蒜頭4瓣(或薑)、烏醋2小匙、醬油膏5小匙、橄欖油1湯匙

作法：

1. 將茄子切段，以滾水川燙至熟，取出後放涼備用。
2. 將香菜、蒜頭切碎，分開盛裝；取鍋加入約橄欖油1湯匙，加熱至滾後關火，將熱油倒入香菜碎中備用。
3. 將醬油膏、烏醋、蒜碎均勻混合，加入2小匙開水拌勻
4. 將備用茄子擺盤，淋上醬汁及碎香菜。



(7) 味增海帶芽湯

食材：乾海帶芽2湯匙、味噌2湯匙、蔥花、糖少許

作法：

1. 海帶芽放入水中泡開瀝乾，豆腐切成小方塊備用。
2. 鍋中放入適量水煮滾，轉小火，放入味噌攪拌溶解，加入少許糖調成自己喜歡的口味。
3. 放入海帶芽、起鍋前加入蔥花攪拌均勻即可。



(8) 水餃12顆

食材：水餃皮、豬絞肉半斤、高麗菜1/4顆、蔥薑少許

調味料：鹽少許、醬油少許、香油1湯匙

作法：

1. 豬絞肉剝以大盆子盛裝，高麗菜洗淨瀝乾切碎加入些許鹽巴調味靜置10分鐘待用，將薑切末放至與豬絞肉同盆子，蔥洗淨瀝乾切蔥花待用。
2. 將高麗菜放置紗布中把所有菜水擰乾後放置原本的碗，將蔥花倒入高麗菜淋上香油拌勻
3. 高麗菜+蔥花倒入豬絞肉盆裡，加入剩餘的調味料拌勻，蓋上保鮮膜放置冰箱約1小時後即可包水餃。



(9) 青菜豆腐湯

食材：小白菜100公克、嫩豆腐1盒、新鮮香菇2朵、鹽少許、香油少許

作法：

1. 小白菜切細絲、豆腐切塊，香菇切絲備用。
2. 水滾後加入食材煮熟及少許鹽、香油即可。。



(10)法式吐司

食材：吐司4片、雞蛋2顆、鮮奶100cc、橄欖油少許

作法：

1. 將雞蛋和鮮奶攪拌均勻倒入保鮮盒，吐司放入已有蛋液的保鮮盒內，蓋上保鮮盒蓋子，放入冰箱冷藏浸泡2小時。
2. 吐司浸泡後會很軟，小心從保鮮盒取出。平底鍋加入2湯匙橄欖油、煎的時候小火慢煎避免焦掉、煎熟即可。



(11)什錦湯麵

食材：肉絲(用醬油糖酒醃過)1碗、雞蛋豆腐1/2盒、高麗菜(切絲)1/4顆、拉麵4球(160克)、紅蘿蔔切片少許、蔥(切段、蒜頭(切末)、洋蔥(切絲)

作法：

1. 先醃肉再備料(蔥薑蒜高麗菜切絲、豆腐切小塊)。
2. 洋蔥蒜末爆香，加入肉絲拌炒，再加入高麗菜絲蔥段薑絲，加一點醬油，同時，另外準備一個鍋子煮麵。
3. 一大碗公水煮滾，另一邊的麵煮半熟以後加進來，加入全部食材最後起鍋前加少許鹽或胡椒粉即可。



(12)紅豆湯

食材：紅豆1.5杯(量米杯)、水6杯(量米杯)、黑糖4湯匙

作法：(使用電鍋)

1. 將紅豆洗淨後，泡水8-12小時(可晚上睡前時準備，隔天使用)。
2. 泡過的紅豆水瀝掉後，放入的內鍋，加入6杯量米杯的飲用水，紅豆和水的比例為1：4。(可依個人喜好加減水量)
3. 外鍋內放1.5杯(量米杯水)，然後蓋上鍋蓋，按下煮開關按鍵，按鍵跳起，不要立即開蓋(可悶20分鐘)。
4. 最後再加入黑糖稍微攪拌即可。



(13)洋蔥炒牛肉

食材：洋蔥1顆、牛肉切絲400克、橄欖油2湯匙

調味料：醬油2湯匙、水2湯匙、黑胡椒粉和米酒少許、太白粉1/2湯匙

作法：

1. 洋蔥切條，牛肉絲用太白粉1/2湯匙、米酒一匙、醬油一匙、醃製15分鐘左右。另外，兩匙醬油兩匙水加少許鹽巴調成一杯備用。
2. 油熱鍋後放入洋蔥蓋鍋悶兩分鐘，將醃好的牛肉絲入鍋，炒變色，將醬油水鹽巴調和的一杯倒入，起鍋前加入粗的黑胡椒提味即可。



(14)清炒菠菜

食材：菠菜200克、蒜頭3瓣、橄欖油1湯匙

作法：

1. 菠菜切掉根部後洗淨，切成數段，蒜瓣去皮後用刀面拍開來備用。
2. 起火將炒鍋倒進些許油，大火溫熱油之後、蒜瓣下鍋爆香再放進菠菜的莖炒幾下、再把菜葉部份全下鍋去翻炒至熟軟即可，起鍋前加入適量的鹽巴調味。



(15)開陽高麗菜

食材：高麗菜1/2顆、香菇5大朵、蝦米1湯匙、青蔥2枝、橄欖油1湯匙

作法：

1. 洗淨高麗菜後切小塊、青蔥斜切、香菇泡水切絲、蝦米洗淨泡水。
2. 橄欖油加熱炒香香菇再加入蝦米炒香最後加入高麗菜拌炒至熟加少許鹽，加入青蔥拌勻後即可起鍋。



(16)吻仔魚萵菜湯

食材：萵菜100克、吻仔魚2-3湯匙、嫩薑少許

調味料：鹽、香油少許

作法：

1. 萵菜洗好切細段備用，吻仔魚依喜好決定加入多少匙，也是先沖洗過備用，薑切絲。
2. 起一鍋水，將薑絲放入先煮到滾後放入吻仔魚，等水再滾時，再放萵菜。
3. 萵菜下鍋後將它拌入湯裡，待萵菜都稍軟後，即可放鹽調味，最後再滴幾滴香油即可。



(17)小米山藥粥

食材：山藥45克、小米50克、白糖少許

作法：

1. 把山藥洗淨削皮，切成小塊；小米用水洗淨。
2. 鍋中加1000ml水燒開，放入小米煮5分鐘，放入山藥一起煮，大火煮5分鐘，小火煮15分鐘，放入適量白糖調勻即可食用。



(18)酪梨牛奶

食材：酪梨1顆、低脂鮮奶500cc、白開水400cc

作法：

1. 酪梨去皮去籽切塊丟入果汁機裡。
2. 加入鮮奶和開水攪打即可。



(19)紫米飯

食材：紫米1杯、白米2.5杯、水3.5杯

作法：

1. 煮前至少泡水1小時半，淘米時動作要輕，1-2次就好。
2. 浸泡完成與白米一起混合入電鍋煮，即完成紫米飯哦。



(20)三杯豆腐菇

食材：雞蛋豆腐2盒、蒜頭少許、鮑菇6條、蒜頭12瓣、薑5-6片、麻油2湯匙、九層塔少許

調味料：醬油4湯匙、米酒2湯匙、糖1湯匙、醋1茶匙

作法：

1. 蒜頭拍扁，薑片辣椒片跟九層塔洗淨準備好，杏鮑菇切條與豆腐切厚片狀，調味醬汁調勻備用。
2. 熱鍋加入麻油將豆腐煎至雙面金黃後，盛裝盤子備用。
3. 麻油煸香薑片至周圍有乾縮的感覺，然後下蒜頭爆香。
4. 加入杏鮑菇翻炒到稍微熟軟，倒入豆腐，然後均勻淋上醬汁煮滾。
5. 中火讓醬汁收乾一些，起鍋前加入九層塔及辣椒，拌炒一下即可。



(21)秋葵炒肉絲

食材：秋葵16支、豬肉絲4湯匙、醬油1湯匙

作法：

1. 秋葵用鹽巴搓洗後切成小塊狀。
2. 油鍋放入肉絲翻炒約8分熟，起鍋備用。
2. 下秋葵與肉絲拌炒，可在起鍋前再加入少許醬油。



(22)蠔油芥藍

食材：芥藍250克

調味料：醬油、糖、香油、太白粉少許

作法：

1. 將芥藍菜洗淨。
2. 煮一鍋水，水滾將芥藍菜放入汆燙熟後，撈起瀝乾，從中間切成小段，並整齊擺盤。
4. 煮一碗水，加入少許蠔油、醬油、白糖，煮滾慢慢倒入太白粉水勾芡，再加入些許香油拌勻為蠔油醬汁。
5. 將蠔油醬汁淋在芥蘭菜上即可。



(23)苦瓜排骨湯

食材：苦瓜1條、排骨300克、老薑1塊、小魚乾2湯匙、脆瓜或蔞瓜2湯匙

作法：

1. 苦瓜切半去籽與囊，再切成約半圓塊狀，老薑切絲備用。
2. 滾水放入排骨汆燙去血水雜質，約燙約2-3分鐘，完成後，撈起排骨再清洗乾淨。
3. 備滾水放入排骨、薑絲、苦瓜、小魚乾。
4. 蓋上蓋子，開中大火煮滾後改小火，先煮約15分鐘。



(24)堅果炒飯

食材：腰果、熟杏仁、松子、熟核桃各1.5湯匙、秀珍菇切丁10克、紅蘿蔔切丁20克熟五穀飯2碗、橄欖油或苦茶油2湯匙

作法：

1. 起油鍋炒熟秀珍菇和紅蘿蔔。
2. 加入五穀飯,海鹽,炒至飯均勻上色再加入堅果拌炒均勻即可。



(25)炒油菜

食材：油菜200克、蒜頭3瓣、橄欖油1湯匙

作法：

1. 油菜切掉根部後洗淨，切成數段，蒜瓣去皮後用刀面拍開來備用。
2. 起火將炒鍋倒進些許油，大火溫熱油之後、蒜瓣下鍋爆香再放進油菜的莖炒幾下、再把菜葉部份全下鍋去翻炒至熟軟即可 起鍋前加入適量的鹽巴調味。



(26)薑絲鱸魚湯

食材：鱸魚1條、青蔥1枝、薑4-5片、米酒少許

作法：

1. 鱸魚切數塊、青蔥切蔥花、薑切絲備。
2. 準備半鍋水約1大碗公，大火煮沸後加入薑絲。
3. 放入鱸魚塊，滾煮後蓋鍋蓋，轉中小火。
4. 待魚肉煮熟後熄火，加入蔥花稍加攪拌。
5. 加入米酒、鹽巴調味即可。



(27)苦茶油麵線

食材：麵線1包、苦茶油2湯匙

作法：

1. 熱水煮麵線。
2. 麵線煮好後盛起，淋上苦茶油攪拌均勻即可。



(28)煎蛋

食材：蛋1顆、橄欖油1茶匙(或麻油)

作法：

1. 熱鍋後加入橄欖油。
2. 打入蛋後雙面煎熟即可(可加少許醬油)。



(29)絲瓜湯

食材：絲瓜1條、薑絲3片、青蔥1根、蝦米1茶匙、芥花油1湯匙

作法：

1. 絲瓜1條（去皮切片），蒜末3瓣，薑絲3片，蝦米5克，青蔥1二根（切粒）準備。
2. 鍋中下油，爆香蒜末，薑絲和蔥，然後下蝦米。
3. 放入絲瓜片，翻炒，讓絲瓜沾滿爆香料的味。
4. 下少許米酒燴鍋，下高湯，煮滾後油蔥最後下蔥綠，起鍋前淋少許香油即可。



(30)檸檬雞排

食材：雞胸肉3塊、檸檬2顆、橄欖油2湯匙

調味料：鹽少許、黑胡椒粉適量

雞排沾料：雞蛋1顆、麵粉少許

作法：

1. 先將雞胸肉加入調味料拌勻，可放置冰箱等待入味約半小時。
2. 醃好雞排沾上一層蛋汁再沾上薄薄一層麵粉。
3. 熱鍋後加入橄欖油後將雞排放入中小火至二面呈現金黃色即可。



(31)綜合蔬菜拌核桃

食材：花椰菜100克、青花菜100克、四季豆20克、小番茄3顆、蘋果1顆、蘆筍5根、核桃2湯匙、亞麻籽1匙、亞麻籽油3湯匙、鹽、糖適量

作法：

將蔬菜汆燙過、冰鎮、排入盤中，淋上亞麻籽油、灑上核桃即可。



(32)蕃茄菇湯

食材：番茄2大顆、蒜頭末1匙、杏鮑菇1根、秀珍菇10朵、香菇5朵

作法：

1. 菇切滾刀，呈塊狀備用。
2. 取熱鍋，放入少許橄欖油、加入蒜頭末和菇一起炒香。
3. 加入番茄、水1,000c.c.一起煮開。
4. 加入調味料調味(鹽、少許胡椒粉)即可關火。



(33)銀耳百合紅棗湯

食材：生蓮子 20 克、鮮百合 15 克、乾銀耳 10 克、紅棗 15 顆冰糖45 克、水 1500 毫升

作法：

1. 將紅棗和蓮子、百合洗淨，一片片剝開後瀝乾備用。
2. 銀耳泡水1-2 小時，使其變軟，去除黃色蒂頭後洗淨切小塊。
3. 將紅棗、蓮子、銀耳放入水中，以大火煮開，再轉中小火煮至銀耳呈黏稠狀、蓮子軟爛為止。(或使用壓力鍋)
4. 加入冰糖與百合，轉小火再煮約20分鐘即可。



(34)炒米粉

食材：米粉160克、高麗菜1/4顆、蝦米、油蔥酥、油蒜酥各少許、紅蘿蔔1/2條、芹菜1根、香菇6朵、里肌肉3兩

調味料：高湯2杯

作法：

1. 米粉下水燙2分鐘，撈起後瀝乾水，用剪刀剪成適當的長度，蓋上蓋子讓米粉悶一下讓米粉變Q。
2. 香菇，高麗菜，紅蘿蔔切絲。芹菜切末，肉切絲備用。
3. 鍋子以大火熱油，放入蝦米香菇和紅蘿蔔絲，炒至5分熟，下肉絲炒至約7分熟，接著放油蔥酥和油蒜酥。
4. 下高麗菜絲，拌炒至菜變軟，然後放芹菜末一起拌炒後加入少許醬油即可。



(35)餛飩湯

食材：餛飩一包、小白菜2把、水適量、鹽巴適量、紫菜2片

作法：

1. 小白菜洗淨切段備用，將適量的水放入鍋中，加入兩小片紫菜，待水滾之後再放入餛飩。
2. 餛飩浮起水面上就熟了，再放入小白菜略滾幾秒鐘後，加入鹽巴調味即可以熄火。



(36)南瓜粥

食材：南瓜800g、白飯 2碗、雞湯 1杯、鹽巴 少許

作法：

1. 南瓜切薄片、1鍋水，放入南瓜片，並用中火煮10-15分鐘。
2. 之後倒入1杯雞湯和飯與少許鹽巴，均勻攪拌。
3. 用中火持續煮10分鐘，直到變成粥狀(可加入自己切絲之蔬菜如高麗菜)。



(37)燕麥堅果飲

食材：燕麥75克、杏仁果15克、核桃15克、南瓜子10克、白芝麻5克、葵瓜子10克、鮮奶300克、水800克

作法：

燕麥以熱水泡熟軟加入將所有食材(鮮奶除外)打成漿，加入鮮奶拌勻即可。



(38)鮭魚炒飯

食材：鮭魚4兩、蛋1顆、高麗菜切細絲1碗、橄欖油或苦茶油2湯匙、熟白飯2碗

作法：

1. 起油鍋煎熟鮭魚後，將刺移除後魚肉搗碎。
2. 起油鍋加入蛋液與高麗菜絲炒至3分熟後加入飯、鹽、炒至飯均勻上色再加入鮭魚拌炒均勻即可。



(39)炒空心菜

食材：空心菜200克、蒜頭3瓣、橄欖油1湯匙

作法：

1. 空心菜切掉根部後洗淨，切成數段 蒜瓣去皮後用刀面拍開來備用。
2. 起火將炒鍋倒進些許油，大火溫熱油之後、蒜瓣下鍋爆香再放進空心菜的莖炒幾下、再把菜葉部份全下鍋去翻炒至熟軟即可，起鍋前加入適量的鹽巴調味。



(40)彩椒鮑菇

食材：紅椒、黃椒、青椒各一大顆、杏鮑菇200克、薑片5片

調味料：醬油1湯匙、糖1茶匙、鹽少許

作法：

1. 各種紅黃青椒洗淨去籽切成片狀或條狀、杏鮑菇切塊。
2. 熱鍋放入薑片爆香。
3. 再放入杏鮑菇拌炒以中火悶2分鐘。
4. 加入紅黃青椒翻炒均勻加入調味料混勻以大火炒熟即可。



(41)元氣雞湯

食材：土雞雞腿3支（1支切3大塊）、老薑2塊（切片、黃耆枸杞少許

作法：

1. 水滾後將雞肉川燙，去除血水雜質再用冷水沖洗乾淨。
2. 倒入所有食材倒入鍋內，覆蓋所有食材的水量慢慢燉煮。



(42)櫻花蝦拌飯

食材：蔥油酥2湯匙、青江菜100克、櫻花蝦5湯匙、蠔油2湯匙、熟白飯2碗、橄欖油或苦茶油2湯匙

作法：

1. 油蔥酥與櫻花蝦先炒出香氣。
2. 再加入青江菜炒熟。
3. 加入白飯及蠔油炒勻即可。



(43)黃瓜雞丁

食材：雞胸肉400克、小黃瓜200克、蒜頭1顆

調味料：醬油1湯匙、太白粉2湯匙、米酒1茶匙、鹽少許

作法：

1. 雞肉切丁加入米酒與醬油膏拌勻，再加入2大匙太白粉拌勻。
2. 熱鍋放入雞丁兩面煎上色近熟的狀態。
3. 放入切丁的小黃瓜與切碎的蒜頭加入3大匙的水，再蓋上蓋子燜煮約3-5分鐘即可。



(44)野菜雜燴

食材：黃椒50克、胡蘿蔔50克、高麗菜50克、韭菜50克、洋蔥50克、小黃瓜50克

調味料：醬油1茶匙、芝麻油1茶匙、蒜末1茶匙、鹽少許

作法：

1. 全部青菜洗淨切粗絲勻。
2. 熱鍋放入青菜、調味料拌炒即可。



(45)炒大陸妹

食材：大陸妹200克、蒜頭3瓣、橄欖油1湯匙

作法：

1. 大陸妹洗淨，切成數段、蒜瓣去皮後用刀面拍開來備用。
2. 起火將炒鍋倒進些許油，大火溫熱油之後、蒜瓣下鍋爆香大陸妹全下鍋去翻炒至熟軟即可，起鍋前加入適量的鹽巴調味。



(46)筊白筍味增湯

食材：味增1大匙、筊白筍100克、白蘿蔔100克、蔥少許

作法：

1. 把筊白筍與白蘿蔔切塊備用。
2. 鍋裡倒油，加入筊白筍與紅蘿蔔拌炒一下。
3. 加入水與味增攪拌溶化至滾後放入蔥末即可。



(47)鮪魚蛋餅

食材：冷凍蛋餅皮1個、蛋1顆、鮪魚罐頭2湯匙

作法：

1. 熱鍋放入冷凍蛋餅皮，煎到變軟變色，夾起放盤。
2. 倒入蛋液，蓋上蛋餅皮，用鍋鏟壓餅皮有蛋液的部分，翻面，以中小火煎。
3. 再放鮪魚於捲蛋餅皮，餅皮捲一折時可用鍋鏟壓一下定型，捲完全部固定形狀就可起鍋。



(48)烏龍湯麵

食材：烏龍麵160克(或小包裝3包)、豬肉絲4湯匙、香菇4朵、雞蛋2顆、玉米筍10根、(蔬菜配料可依個人喜好加入)、青蔥少許、紅蘿蔔4塊、昆布1條

調味料：柴魚粉適量、醬油味霖適量

作法：

1. 將昆布洗淨後放入清水中中火熬煮，可加入紅蘿蔔增添湯頭甜味。待水滾後將昆布取出。
2. 昆布湯頭加入味霖、醬油、柴魚粉做調味。
3. 加入所有配料(豬肉絲、香菇絲、玉米筍、蛋)。
4. 將烏龍麵燙3-5分鐘(依照個人口感喜好)後瀝乾水份再加入湯汁中即可。



(49)蘋果優酪乳

食材：蘋果2顆、低脂無糖優酪乳400cc

作法：

將蘋果去皮(或洗淨不去皮)切成小塊與優酪乳放入果汁機打勻即可。
(亦可加入季節性水果，如：香蕉、奇異果、鳳梨….)



(50)蝦仁毛豆

食材：毛豆1碗、新鮮蝦仁半碗、蛋白1顆、蒜頭3瓣

作法：

1. 毛豆水煮煮熟後，泡冷水冰鎮(可保持翠綠)，蝦仁用蛋白抓一抓(可增加蝦仁的滑嫩度)。
2. 起鍋熱油，先將蒜頭爆香。
3. 放入蝦仁炒至七分熟，再放入毛豆，少許鹽炒到蝦仁熟即可。



(51)螞蟻上樹

食材：冬粉 4把、豬絞肉 200公克、青蔥 3根、薑 一塊、蒜5粒

調味料：醬油1湯匙、豆瓣醬1湯匙、米酒 1湯匙、高湯200cc、少許香油

作法：

1. 先將冬粉泡在冷水中到軟，剪細段，瀝乾水份備用。
2. 蔥綠、薑切末、薑切片。
3. 爆香所有香料，下豆瓣醬爆炒。
4. 熱鍋爆香絞肉，下醬油拌炒後起鍋備用。
5. 加高湯(或水)煮至滾後，加入冬粉拌炒，再下一香料，即可起鍋。
6. 起鍋後，淋上少許香油，即可完成。



(52)炒高麗菜

食材：高麗菜200克、青蔥1支、橄欖油1湯匙

作法：

1. 高麗菜一片片洗淨，切成數片，青蔥切段備用。
2. 起火將炒鍋倒進些許油，大火溫熱油之後、青蔥下鍋爆香高麗菜全下鍋去翻炒至熟軟即可，起鍋前加入適量的鹽巴調味。



(53)薑絲冬瓜湯

食材：冬瓜300克、薑絲少許、枸杞少許、鹽少許

作法：

1. 薑絲切細，冬瓜切小塊。
2. 取一鍋水，冷水加入薑絲至水大滾，加入冬瓜塊後，放入調味料，繼續蓋上鍋蓋煮10-20分鐘，煮至冬瓜軟爛，由白變半透明狀即可。



(54)養生粥

食材：糙米飯2碗、枸杞紅棗黃耆少許、排骨200克(或大骨)

作法：

1. 鍋中入水煮滾，排骨汆燙後，撈起備用。
2. 鍋中入水，放入排骨、中藥材一起燉煮約20分鐘，至排骨肉軟。
3. 放入糙米飯煮至軟，加少許鹽巴即可。



(55)豆花

食材：黃豆80克、吉利丁粉10克、水1000cc、糖水適量

作法：

1. 黃豆洗淨，泡約半小時左右。
2. 把黃豆和水放進豆漿機裡，按下啟動，等待豆漿煮好。
3. 吉利丁粉加入30ml水，攪拌均勻。
4. 把吉利丁粉倒進豆漿裡，用小火邊加熱邊攪拌勻，吉利丁粉溶化就可關火。
5. 裝進玻璃容器里，放進冰箱冷藏至凝固即可。



(56)燕麥薏仁飯

食材：白米一杯米量、燕麥與薏仁各半杯米量

作法：

薏仁泡水6-8小時後，將薏仁燕麥與白米一起加入電鍋煮即可。



(57)蒸鱈魚

食材：鱈魚1片、薑5g、蒜頭5g、青蔥1根

調味料：米酒1湯匙、醬油和鹽少許

作法：

1. 薑、青蔥一半切絲，蒜切片；鱈魚洗淨以紙巾拭乾水份，正反面均勻抹鹽醃5分鐘備用。
2. 蒜片、薑絲、蔥段分別鋪在鱈魚正反面並淋上調味料。
3. 盤子放入電鍋，蒸約15分鐘即可。



(58)玉米筍炒菇

食材：玉米筍 100公克、新鮮香菇 40公克、鴻禧菇 40公克、秀珍菇 40公克、豌豆莢 40公克、紅蘿蔔 20公克、蒜片 10公克

作法：

1. 玉米筍切段、鮮香菇切片，禧菇去蒂頭，豌豆莢去頭尾及兩側粗絲，紅蘿蔔去皮切片。
2. 熱鍋，倒入適量的橄欖油，放入蒜片爆香，加入所有菇類與紅蘿蔔片炒勻。
3. 加入豌豆莢及玉米筍炒勻，加入少許鹽炒入味即可。



(59)冷拌龍鬚菜

食材：龍鬚菜300公克、蒜頭2顆、和風醬

作法：

1. 龍鬚菜洗淨並摘除較粗較老的莖，切成約5公分長的小段備用，大蒜切成蒜末。
2. 將和風醬倒在瀝乾的龍鬚菜上，並用筷子翻動加上蒜末，使和風醬沾附在龍鬚菜上。



(60)蛤蜊湯

食材：蛤蜊500公克、薑絲少許、蔥花少許、米酒茶匙

作法：

1. 將水煮滾，放入薑絲煮約一分鐘、再放入蛤蜊與一小匙米酒。
2. 煮至蛤蜊打開馬上關火並撒下蔥花拌勻，開口了即可。



(61)紅燒豆腐

食材：板豆腐4塊、香菇2朵、紅蘿蔔絲15公克、芹菜段20公克、橄欖油2大匙、水200cc

調味料：醬油1大匙醬油膏1大匙

作法：

1. 板豆腐洗淨瀝乾、切厚片，備用。
2. 熱鍋，加入2大匙油，再將作法1的板豆腐片放入鍋中，煎至兩面微焦後加入香菇絲炒香，再放入紅蘿蔔絲炒香。
3. 再放入所有調味料、水拌勻，煮約1分鐘後再加入芹菜段燒煮至所有食材入味即可。



(62)肉絲彩椒

食材：豬肉絲200克、青椒1/2個、紅甜椒1/2個、黃甜椒1/2個、薑1塊、蒜仁3顆、蛋1顆、高湯50c.c.、玉米粉1大匙

調味料：鹽1茶匙、糖1茶匙、香油1茶匙、醬油1茶匙

作法：

1. 豬肉絲加全蛋液、1茶匙糖、1大匙醬油和玉米粉一起抓醃，再加適量橄欖油拌勻備用。
2. 蒜仁拍碎切末、三色椒切細絲、薑切細條備用。
3. 調味醬汁：1大匙高湯+1茶匙醬油+1茶匙鹽+1茶匙玉米粉+1茶匙橄欖油拌勻。
4. 起鍋熱適量油，將豬肉絲和三色椒入鍋過油後，撈起瀝油備用。
5. 用上鍋鍋底餘油，炒香薑條、蒜末後，加進豬肉絲和三色椒翻炒均勻，再倒入步驟3醬汁炒勻即可。



(63)蒜香地瓜葉

食材：地瓜葉300公克、蒜頭2顆、香油或苦茶油少許、米酒少許、醬油少許

作法：

1. 清洗地瓜葉，滾後，放地瓜葉下去燙，微軟即可起鍋。
2. 熱鍋，下蒜末爆香，加入米酒、水、醬油熬煮，略滾後，加入地瓜葉及蒜末拌炒，熄火後，利用鍋底餘溫拌勻，再加入香油，即可。



(64)鮮甜蔬菜玉米湯

食材：玉米2根、紅蘿蔔2條、白蘿蔔1條、芹菜1根、洋蔥1/2顆

作法：

紅白蘿蔔+玉米+洋蔥+芹菜入鍋，水淹過食材，滾煮開來，水滾後轉小火悶煮，加鹽巴調味即可(亦可加入喜愛之蔬菜)。

