

文山特色茶筍食譜



臺北市文山區健康服務中心

目 錄

茶油綠竹筍炊飯(6 人份)-內湖國泰診所張斯蘭營養師	1
綠筍絲瓜米粉(20 人份)-臺北市社區營養推廣中心王碧珠主廚	2
茶葉炒飯(3 人份)-木柵農會家政班江素真老師	3
北部竹筍粽(20 粒)-木柵農會家政班江素真老師	4
茶油香雞(8 人份)-木柵農會家政班江素真老師	5
綠竹筍雞湯(8 人份)-木柵農會家政班江素真老師	6
地瓜葉茶湯(6人份)-木柵農會家政班江素真老師	7
茶燻雞腿(3人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	8
茶香豆腐(4 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	9
茶筍蛤蜊湯(2 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	10
茶油麵線(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	11
茶葉煎蛋(2人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	12
茶葉蒸魚(2 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	13
茶葉蝦(2 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	14
茶葉饅頭(3 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	15
和風涼筍(2 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	16
茶筍套餐(1 人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	17
鐵觀音茶凍(10人份)-臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師	18
抹茶布丁(6 人份)-臺北市景美國小王子綾營養師	19
「我的健康餐盤-掌握 3 好 1 巧幸福健康活到老」海報	20

茶油綠竹筍炊飯(6人份)

食 材：糙米 200g、去骨雞腿 2 隻(500g)、綠竹筍 400g、乾香菇 60g、苦茶油 30g、紅蔥頭 2 顆。

調味料：醬油 80g、薑、蒜頭、白胡椒粉適量。

作 法：

- 1.糙米洗淨，浸泡 2 小時。
- 2.雞腿切塊，綠竹筍切丁，香菇浸泡後切丁。
- 3.苦茶油下鍋中小火，薑煎至上色，雞腿略煎，取出切丁備用。
- 4.香菇、蒜頭、紅蔥頭下去炒香後加入筍丁及雞腿。
- 5.加入醬油嗆鍋後拌炒關火，將雞腿加入一起拌妥。
- 6.將上述食材鋪在糙米上，電鍋內外鍋各 1.5 杯水量，煮熟即可。
- 7.上桌前撒上適量胡椒鹽，拌勻上桌。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	301	23.6	9	30.6	2.8	710

小叮嚀：

腎功能不全或腸胃功能不佳的民眾在攝食糙米時，建議要詢問過醫師或營養師。



資料來源：內湖國泰診所張斯蘭營養師

綠筍絲瓜米粉 (20 人份)

食 材：綠竹筍 1200g、絲瓜 1800g、新鮮香菇 200 克、五花肉 300 克、雞蛋 6 顆、米粉（乾）500 克、蔥 1 把、蝦米少許、枸杞少許、紅蔥酥少許。

調味料：鹽少許、白胡椒粉少許。

作 法：

1. 米粉泡軟，蝦米泡水。
2. 將蛋液打勻，備用。
3. 綠竹筍切絲，絲瓜切片，香菇切絲，蔥切段，五花肉切絲。
4. 起油鍋，將五花肉下鍋爆香出油，再加蝦米、香菇炒香。
5. 加入綠竹筍炒軟後，將絲瓜放入、加水煮滾，再放入米粉煮熟及加調味料。
6. 起鍋前淋上蛋液、撒上紅蔥酥、蔥和枸杞即可。

每人熱量

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	195.6	7.1	7	27.1	2	97.9

小叮嚀：

這道料理每人碳水化合物攝取約 27 公克，不到 2 份的醣類，提醒糖尿病患者記得換算每餐所需的醣類是否足夠。



資料來源：臺北市社區營養推廣中心團隊及王碧珠主廚

茶葉炒飯_(3人份)

食 材：冷凍茶葉 10g、白飯 2 碗(400g)、苦茶油 10g、蛋 1 個。

調味料：白胡椒粉適量。

作 法：

- 1.苦茶油入鍋中火加熱。
- 2.加入蛋 1 個攪拌起泡，加入茶葉。
- 3.放入白飯拌勻，最後撒上白胡椒粉。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	236.7	7.7	4.3	40.0	1.0	26.3

小叮嚀：

提醒民眾除了炒飯之外還要增加蔬菜與蛋白質攝取，才是均衡的一餐唷！



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

北部竹筍粽_(20粒)

食 材：長糯米 600g、豬肉 500g、綠竹筍 600g、花生 200g、蝦米 200g、豬肉絲 100g、油蔥酥 150g、香菇絲 200g、香菇 20 朵、粽葉 20 片、粽線 1 束(20 條)。

調味料：沙拉油 100g、醬油 200g、醬油膏 100g、白胡椒粉 100g、糖 100g、鹽 40g、八角 6 粒、花椒 5g。

作 法：

- 1.長糯米及花生泡水 4 小時後，長糯米蒸 40 分鐘，花生蒸軟備用。
- 2.滷肉加入熟花生、香菇及綠竹筍(切丁)滷香。
- 3.鍋中放入沙拉油加熱，炒香豬肉絲、油蔥酥、香菇絲、蝦米，加入已蒸熟長糯米，拌入醬油、醬油膏及白胡椒粉，即成油飯。
- 4.粽葉摺成三角形，放入油飯 1/3 量，壓緊再放上滷肉、花生、綠竹筍、香菇，最上面放入 1/3 油飯，再蓋上葉子，外面綁上粽線，包好 20 粒，再蒸 20 分鐘即可。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	444.3	23.6	15.6	54	9.3	1642

小叮嚀：

糯米屬於高升糖指數食材，建議當餐還是要補足足夠的蔬菜。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

茶油香雞(8人份)

食 材：雞肉 600g、苦茶油 30g、沙拉油 70g、中薑 100g。

調味料：鹽 3g、味素 1g。

作 法：

- 1.沙拉油入鍋加熱 80 度，中薑切薄片下鍋煸炒乾後撈起。
- 2.雞肉放入油鍋中大火炒炸後，酥脆起鍋。
- 3.薑片和雞肉加上茶籽油一起拌炒，加上鹽和味素即可。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	252	12	22.4	0	0	162

小叮嚀：

本道料理的油脂較高，具慢性
疾病民眾攝取時要注意。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

綠竹筍雞湯_(8人份)

食 材：綠竹筍 600g、雞肉 600g、水 2000cc、鹹冬瓜 60g、鮮香菇 2 朵。

調味料：無。

作 法：

1. 雞肉沖洗乾淨，切小塊小火氽燙備用。
2. 綠竹筍剝除外皮，切小塊備用。
3. 電鍋(內鍋)放進所有食材。
4. 外鍋倒進量米杯 2 杯的水量，按下開關，燉煮約 45 分鐘即可。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	203	13.3	15.3	3.17	1.8	185.6

小叮嚀：

可以將雞肉去皮後再下鍋燉煮，
以減少飽和脂肪酸的攝取。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

地瓜葉茶湯_(6人份)

食 材：地瓜葉 600g、清水 1000cc、薑絲 5 片切絲、苦茶油 5g(1 小匙)、蒜頭 3 顆。

調味料：鹽少量。

作 法：

- 1.湯鍋內加入苦茶油加熱，薑絲及蒜頭爆香。
- 2.清水加入鍋中煮滾，再加入清洗乾淨地瓜葉煮 1~3 分鐘。
- 3.加鹽調味即可上桌。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	35.3	3.2	1.1	4.4	3.3	1.0

小叮嚀：

蔬菜煮湯是一道減少油脂料理的做法。



資料來源：木柵農會家政班江素真老師

茶燻雞腿_(3 人份)

食 材：雞腿 300g、鹽 2.5g、五香粉 1.5g、花椒粒 1.5g、紹興酒 5g、薑幾片、蔥 1 支。

煙燻料：茶葉 15g、黑糖 15g、麵粉 15g、八角 1 顆。

作 法：

1. 雞肉洗淨擦乾抹上鹽、五香粉、花椒粒及紹興酒，醃漬 4 小時入味。
2. 雞腿醃漬好之後，抹掉上面的花椒粒。
3. 將雞腿放入蒸鍋中，雞腿底下可以放幾片薑與蔥段。
4. 水滾將雞肉入鍋中蒸熟(約 30 分鐘)，取出蒸熟雞肉放至微溫備用。
5. 準備一支舊鍋子，鍋底鋪上錫箔紙放入茶葉、黑糖、麵粉及八角(將它撥開變小塊)並拌勻。
6. 放上蒸架擺上雞腿，開中火，中途不要開蓋子(鍋蓋用透明的比較好拿捏顏色狀態)直到雞腿上色，起鍋時可以在表面刷一層白芝麻油。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	251.7	15.0	16.7	5.3	0.2	371.8

小叮嚀：

慢性病患者建議可以去皮後再食用。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶香豆腐(4人份)

食 材：板豆腐 1 塊(200g)、茶葉（鐵觀音） 5g、食用油 30g、玉米粒 12g、豌豆仁 12g、紅蘿蔔 12g。

調味料：蒜末、胡椒鹽、太白粉少量。

作 法：

- 1.將茶葉壓碎，用熱水泡開備用。
- 2.豆腐切塊煎至表面金黃色，起鍋放置盤子上。
- 3.鍋中加入食用油，蒜末爆香，放入玉米粒、豌豆仁、紅蘿蔔拌炒一下，將泡開的茶湯加入太白粉倒入鍋中加胡椒鹽調味勾芡，再淋到豆腐上即可。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	126.5	4.8	9.3	6.4	0.68	1

小叮嚀：

豆腐富含優質蛋白質以及卵磷脂
是很好的豆魚蛋肉類來源。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶筍蛤蜊湯_(2人份)

食 材：冷凍茶 6g、綠竹筍 1 支(200g)、蛤蜊 120g。

調味料：薑 1 小塊切片、鹽 1 小匙(5 g)。

作 法：

- 1.煮一小鍋水，待水滾後將切塊的綠竹筍以小火燉煮約 10-20 分鐘。
- 2.將冷凍茶、薑片加入鍋中，放入蛤蜊並加鹽，滾至蛤蜊開了馬上熄火，即可享用。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	33.5	4.2	0.3	4.8	1.5	223

小叮嚀：

蛤蜊富含礦物質鋅及膽固醇，對於膽固醇偏高的民眾攝取量要注意。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶油麵線_(2人份)

食 材：麵線 100g、苦茶油 1 小匙(5g)、薑絲 1 大匙(15 g)、蔥末 1 大匙(15 g)。

調味料：鹽巴少許。

作 法：

- 1.鍋中清水煮滾後，放入麵線，待麵線變軟撈起備用(水不用瀝太乾)。
- 2.依個人口味拌入苦茶油、生薑絲、蔥末，加鹽調味，攪拌均勻後即可食用（若麵線已有鹹度，可不再加鹽）。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	180.3	5.3	3.2	33.3	0.9	300

小叮嚀：

麵線鹽分較高，建議在烹調上鹽份的添加要酌量，避免攝取過鹹。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉煎蛋(2人份)

食 材：新鮮茶葉 20g，雞蛋 2 個，油適量(5g)。

調味料：鹽少許。

作 法：

- 1.茶葉切碎。
- 2.將切碎的茶葉放入打散的雞蛋中，加鹽攪拌均勻。
- 3.將攪拌好的蛋液放入鍋中煎到兩面金黃就可以了。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	91	6.5	7	0.8	0	66.5

小叮嚀：

雞蛋富含蛋白質以及葉黃素，攝取上記得與豆魚蛋肉類進行代換。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉蒸魚(2人份)

食 材：茶葉 5g、魚 1 條(300 g)、油 1 小匙(5g)、薑絲 1 大匙(15g)。

調味料：鹽少許、黃酒少許。

作 法：

- 1.綠茶用 100ml 開水泡 3-5 分鐘，撈出茶渣。
- 2.魚殺好洗淨，由魚肚切至背部，不要切開。
- 3.把魚排在盤上，抹上鹽、黃酒等醃漬 10 分鐘，把茶葉放入魚腹下，將茶湯倒入盤邊，淋上生油、薑絲。
- 4.將準備就緒的鮮魚放進鍋里蒸 12 分鐘，待魚眼爆出即可，最後加上少許茶葉作點綴就大功告成了。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	237	25.2	13	0.4	0	424

小叮嚀：

魚類具有優質蛋白，低膽固醇之好處，是很好的魚蛋肉類來源。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉蝦(2 人份)

食 材：鐵觀音茶葉 10g、鮮蝦 300 g、油 10g。

調味料：鹽少許、酒少許。

作 法：

- 1.蝦剪鬚、洗淨。
- 2.用水煮沸 3-5 分鐘，撈出茶渣。
- 3.在茶水中放入油、鹽少許、酒少許及鮮蝦煮沸，加蓋煮幾分鐘。
- 4.待蝦殼轉紅，即可出鍋裝盤。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	183.5	33.5	5.3	0.9	0	655

小叮嚀：

蝦頭含較高的膽固醇，建議避免攝取蝦頭、蝦膏。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶葉饅頭_(2人份)

食 材：中筋麵粉 100g、速發酵母 1.5g、細糖粉 14g、茶葉(粉末)10g、冷開水 60cc。

調味料：無。

作 法：

- 1.將中筋麵粉、速發酵母、細糖粉、茶葉(粉末)通通倒入乾淨容器內攪拌，並加入冷開水混和均勻，醒麵約 15 分鐘。
- 2.醒麵後開始揉捏麵團約 15 分鐘，揉捏到麵團光滑均勻不黏手即可。
- 3.將揉均勻的麵團搓成長條狀，利用菜刀或切割板切成 2~3 塊。
- 4.放到饅頭紙上稍微塑型成圓型還是長型。
- 5.放到乾淨的鍋內蓋上蓋子，靜置發酵 1 小時(天熱時發酵 45 分鐘)。
- 6.發酵完拿去電鍋蒸，外鍋 1 杯水跳起就完成，等蒸完約 5~10 分鐘再開鍋蓋。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	210	6	0.65	44.5	1	3

小叮嚀：

一份饅頭等於 3 份的醣量，糖尿病患者
在攝取時要注意換算。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

和風涼筍_(2人份)

食 材：綠竹筍 1 支(300g)。

調味料：和風醬或沙拉醬 1 大匙(15g)。

作 法：

- 1.帶殼的綠竹筍清洗乾淨。
- 2.將綠竹筍放入電鍋內鍋加入 1 杯水，外鍋 1 杯水，待電鍋跳起後悶 15 分鐘，取出放涼後入冰箱冷藏。
- 3.去殼切塊淋上和風醬就完成囉，不沾任何醬料也很好吃喔。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	50.5	2.75	0.5	9.5	5	285

小叮嚀：

當季綠竹筍很鮮甜，建議可以嘗試不加沙拉醬或減少使用，能吃到食物的原味。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

鐵觀音茶凍_(10 人份)

食 材：鐵觀音茶葉 20g、果凍粉 25g、細糖粉 100g、水 1000cc。

調味料：無

作 法：

- 1.將 1000cc 的水燒開放入茶葉浸泡 30 分鐘後將茶渣濾除備用。
- 2.先將果凍粉加入攪拌溶化後，再加入細糖粉攪拌均勻。
- 3.將茶凍倒入模型果凍杯即可，放入冰箱待冷卻後就完成。

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	42.2	0	0.02	10	0.02	0.8

小叮嚀：

想減糖的民眾可以以甜菊葉水取代糖粉。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

茶筍套餐(1 人份)

菜名	烹調	食材	卡路里
茶燻雞腿	蒸燻	雞腿 100 g、茶葉 5 g、黑糖 5 g	251.7
茶香豆腐	燴	豆腐 50 g、茶葉 1.5 g、油 7.5g 玉米粒、豌豆仁、紅蘿蔔各 3g	126.5
茶筍蛤蜊湯	煮	冷凍茶 3 g、綠竹筍 100 g、蛤蜊 60 g	33.5
茶葉炒飯	炒	白米飯 150 g、綠茶粉 0.5 g、油 5 g	236.7
綠竹筍或時蔬	燙	綠竹筍 150 g 或時蔬 150 g	50.5
茶凍	煮	鐵觀音茶葉 2 g、果凍粉 2.5g、細糖粉 10g、 水 100cc	42.2
總熱量			741.1

每人熱量：

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	741.1	34.45	31.12	76	8.4	907.9

小叮嚀：

- 1.符合「我的餐盤」飯和蔬菜一樣多。
- 2.本套餐共提供 8.5 公克纖維量，達每天建議攝取量的 3 分之 1。
- 3.結合文山茶筍入菜，讓餐點更具在地風味。



資料來源：臺北市貓空休閒產業社區發展協會陳秀鳳老師

抹茶布丁 (3人份)

食 材：鮮奶 360cc、細糖粉 1.5 大匙(22 g)、抹茶粉 1 茶匙(5 g)、雞蛋 2 個。

調味料：無

作 法：

- 1.將鮮奶倒入小湯鍋中，加入過篩後之細糖粉及抹茶粉，加熱至糖溶化並將抹茶粉攪拌均勻(不需煮滾)，放涼備用。
- 2.將雞蛋打散，加入放涼的步驟 1 鮮奶中，再次拌勻，用篩網過濾後備用（這樣成品會較細緻）。
- 3.準備適合的容器，倒入約 8 分滿，覆蓋上錫箔紙，用牙籤戳幾個小洞。
- 4.電鍋內加入 1.5 杯米杯水，擺上蒸架及待蒸之布丁。
- 5.蓋上鍋蓋(鍋蓋邊緣擺根筷子幫助熱氣排出)，按下電源，等電源彈起再悶個 5-6 分鐘即可，取出放涼就能享用囉。

每人熱量

營養量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
	80	5	4	8	0	0.05

小叮嚀：

以新鮮雞蛋取代市售布丁的布丁粉，以電鍋烹飪，營養、簡單又方便。



資料來源：臺北市景美國小王子綾營養師

我的健康餐盤



掌握 **3好1巧** 幸福健康 活到老



1好
吃得下
食材選軟嫩
好嚼好吞下

2好
吃得夠
少量又多餐
吃夠才營養

3好
吃得對
食物6大類
天天都吃對

1巧
吃得巧
烹調小技巧
餐餐更美味



臺北市社區營養推廣中心
Taipei City Community Nutrition Promotion Center

臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

臺北市立聯合醫院營養部
Taipei City Hospital Nutrition Department

經費(部分經費)由衛生福利部運用於捐支應 廣告