

# 上班族輕鬆煮 Easy cook

## 目錄

<b>天天五蔬果，健康最Easy</b>	2
<b>無油煙方便醬</b>	4
<b>烤箱低油瘦身餐</b>	6
彩椒黃金焗烤飯	7
All in one 輕食	8
非油炸香酥雞	9
<b>「DASH」新食尚</b>	10
DASH蔬果捲	11
DASH酪梨布丁飲	12
DASH水果沙拉	13
<b>電鍋一鍋煮</b>	14
高麗菜燒臘飯	15
養生菇菇飯	16
菜頭拌飯	17
粉蒸排骨	18
養生四物雞湯	19
<b>簡易快煮菜</b>	20
壽喜燒	21
白斬雞	22
丸子粉絲	23
健康咖哩	24
<b>簡單煮輕鬆拌</b>	25
涼拌鮮菇優格	26
古早味蕃茄	27
鮭魚沙拉	28
<b>微波爐快速料理</b>	29
蛤蜊絲瓜	30
廣東粥	31
五味茄子	32

# 天天五蔬果，健康最EASY~

『天天五蔬果』是近年來世界各地共同推動的防癌飲食，加上國人飲食西化，纖維質普遍攝取不足，所以慢性病罹患率提昇。

因此，衛生署建議成人每天應該吃三碟蔬菜和二份水果，而且其中至少有一碟是深綠色或深黃色的蔬菜。

所謂一碟蔬菜大約是100公克，所以每人一天要吃300公克（半斤）的蔬菜喲！而一份水果大約

像拳頭大小的橘子、柳丁或蘋果，以葡萄來說大約13粒，香蕉1/2根…等，記得要吃不同的蔬菜和水果，才能從中攝取到不同的維生素。

為什麼要『天天五蔬果』呢？因為蔬菜、水果中除了含有豐富的纖維質、水分、維生素、礦物質以外，還有多種植物化合物，所以多攝取不但可以幫助維持健康體重，還可以降低心血管疾病、中風及部份癌症的發生率。

雖然好處多多，但是忙碌的現代人想到每天煮飯就很煩惱，『方便、快速、營養均衡』是最大的目標，有鑑於此，『聯合醫院陽明院區營養科』特地為忙碌的現代人設計了方便又美味的營養菜單，只要用簡便的電鍋、微波爐和烤箱就可以輕鬆做料理了，『做料理真簡單』，您一定也學的會！

版權所有 印刷必究

# 無油煙方便醬

## 1. 壽喜燒醬

**材料：**水3大匙；醬油、米酒、味霖各1大匙；砂糖1小匙。

**作法：**將所有材料混合均勻至砂糖溶解即可。

**速配食物：**各類食材

**營養師小叮嚀：**

這道醬汁，是壽喜鍋的基底，可稀釋後加入喜愛食材烹煮，即可成為快速方便的料理。而高血壓的患者可以使用薄鹽醬油降低鹽分攝取。

## 2. 柳橙糖醋醬

**材料：**柳橙果醬3大匙；水50c.c.；白醋2小匙；鹽1/4小匙。

**作法：**將柳橙果醬加水煮至溶解，再加入白醋、鹽煮沸即可。

**速配食物：**豬肉、雞肉

**營養師小叮嚀：**

吃膩了油膩膩的糖醋醬嗎？來點清爽且製作方便的柳橙醬吧。本醬汁無論是淋在煮好肉片或是當成沾醬吃，不僅美味，更是道製作簡單又低油脂的醬汁。

## 3. 蕃茄沾醬

**材料：**醬油膏2大匙；醬油、砂糖、薑末各1大匙。

**作法：**將所有材料混合均勻至砂糖溶解即可。

**速配食物：**蕃茄

**營養師小叮嚀：**

這道醬汁是南部人吃蕃茄特有的好味道，酸甜鹹的組合，足以挑逗你的味蕾。但是有高血壓或腎臟疾病的患者，則需要謹慎食用。

## 4. 紅酒油醋醬

**材料：**紅酒2T；蜂蜜、醋各1大匙；橄欖油3大匙；鹽1/4小匙。

**作法：**將所有材料混合煮沸即可。

**速配食物：**豬肉、牛肉

**營養師小叮嚀：**

紅酒含多酚類物質可以幫助身體抗氧化；而橄欖油含有豐富的單元不飽和脂肪酸，可預防心臟血管疾病。只要將紅酒油醋醬汁淋在肉片上，就可以變成一道美味可口的佳餚喔。

## 5. 五味醬

**材料：**醬油膏1大匙；蒜末、薑末、辣椒末、蔥末、香菜、烏醋各1小匙；香油少許。

**作法：**將所有材料混合均勻即可。

**速配食物：**海鮮、炸物

**營養師小叮嚀：**

酸酸甜甜的口感搭配海鮮類及炸物最適合不過了，大蒜內所含的有機化物浸於油脂中能結合成艾喬恩（Ajoene）而艾喬恩是抗氧化劑能還原自由基的生成，此沾醬使用的食材蒜、薑、辣椒、蔥及香菜皆屬蔬菜類是道很健康的沾醬。

## 6. 黑胡椒蕃茄沾醬

**材料：**

新鮮蕃茄半顆；黑胡椒粒1/2小匙；鹽1/2小匙

**作法：**

將蕃茄剝碎成泥狀，再加入其餘調味料即可。

**速配食物：**肉類、海鮮

**營養師小叮嚀：**

這是一道有豐富維生素及蕃茄紅素的醬料，不僅可以替代一般的鹽分高味道重的沾醬，還可以增加纖維攝取，預防便秘喔～

## 7. 烤肉醬

**材料：**柳橙原汁1/4杯；蕃茄醬、洋蔥1大匙；薑末、蒜末、檸檬汁、砂糖各1小匙；香菜、黑胡椒粒各少許。

**作法：**將所有材料混合均勻至砂糖溶解即可。

**速配食物：**肉類、海鮮

**營養師小叮嚀：**

此醬汁破除一般烤肉醬重口味的作法，利用食材特有的味道，增加醬汁的豐富性，且利用果汁加入醬汁中，不僅減少醬汁中的鹽分，也可增加維生素C。

## 8. 蔓越莓醬

**材料：**蔓越莓汁1/3杯；蘋果泥2大匙；蔓越莓果粒、碎核桃粒1大匙。

**作法：**先將蔓越莓果汁、蘋果泥及果粒用果汁機打碎，再加入碎核桃粒即可。

**速配食物：**生菜沙拉、海鮮

**營養師小叮嚀：**這道美味低油、低鹽、低糖的醬汁，利用還豐富單寧酸(Tannin)的蔓越莓及富含維生素C的蘋果泥，加上核桃粒，適合體重控制的人搭配沙拉或海鮮食用。

\* 1T=1大匙=15c.c.；1t=1茶匙=5c.c.

\* 1杯=240 c.c.

# 彩椒黃金焗烤飯

＊ 好吃到連碗都吃下去 ＊

材料：

甜椒2個（約300公克）；飯1/2碗；玉米湯包（1人份）1包；  
冷凍三色蔬菜丁、洋蔥末各1大匙；肉燥、起司絲各2大匙；  
蕃茄醬1/2大匙；黑胡椒少許。

作法：

1. 甜椒在蒂頭處橫切開，並將裡面挖空當碗。
2. 玉米湯包先用100c.c.熱水沖泡，再加入飯、三色蔬菜丁、肉燥、洋蔥末及黑胡椒拌勻後裝填入甜椒中，用鋁箔紙包好。
3. 烤箱上下火以180~200℃預熱後，先烤15分鐘，取出彩椒盅均勻鋪上起司絲及蕃茄醬，再烤至起司融化即可食用。

烤箱低油  
瘦身餐

版權所有

只要運用烤箱，就可以做出香噴噴的低油料理，燒烤前先在烤盤上鋪上稍微揉皺的鋁箔紙，食物就比較不會沾黏，也可以省去在烤盤上塗油的麻煩和熱量喔！



營養師小叮嚀：

甜椒所含的維生素C相當豐富，100公克即可達每日建議攝取量，且所含的β胡蘿蔔素、維生素B6、葉酸及槲皮素等，都是抗氧化的好幫手。

# All in one 輕食

✳ 一次吃到六大類食物的超完美輕食 ✳

材料：

南瓜1/2個；青花菜1/3顆；蘋果丁1/3顆；杏鮑菇2個；  
低脂鮮奶100c.c.；起司絲、肉燥各2大匙；橄欖油1小匙；鹽少許。

作法：

1. 南瓜洗淨、剖半、取籽後放入少許水用電鍋加熱至八分熟。
2. 青花菜洗淨、切小朵；杏鮑菇洗淨、切絲，加少許水放入微波爐加熱至八分熟，取出拌入肉燥醬、鮮奶、蘋果丁、橄欖油及鹽做成內餡。
3. 將內餡填入南瓜後上面鋪上起司絲，放入預熱烤箱烤至起司融化即可。



營養師小叮嚀：

南瓜屬於全穀根莖類，其橙色是因為含β胡蘿蔔素。此道料理加入橄欖油及乳品，運用其油脂可以幫助身體吸收β胡蘿蔔素。另外亦富含玉米黃素及葉黃素等，可以保護眼睛黃斑部，整天盯著電腦的上班族可以多吃。

# 非油炸香酥雞

✳ 我的炸雞不用炸 ✳

材料：

棒棒雞腿1隻；蒸肉粉2小匙；炸雞粉1大匙。

作法：

1. 雞腿抹上蒸肉粉和炸雞粉醃15~20分鐘。
2. 放入已預熱烤箱烤約20分鐘至熟透即可。

# 翻印必究



營養師小叮嚀：

蒸肉粉和炸雞粉裡面原本就含有調味料了，不需再另外加鹽或醬油醃漬。用烤箱做炸雞，低卡、健康、好吃又方便，您一定要嚐試看看。

# DASH 新食尚

- ◎ 您血壓過高嗎？那你一定要認識『DASH』。
- ◎ DASH飲食方程式 = 多種的蔬菜水果 + 全穀類主食 + 低脂乳品 + 適量的魚、家禽 + 適量的核果 + 較少的紅肉。
- ◎ 血壓控制之生活型態調整：
  - DASH飲食
  - 維持理想體重
  - 規律活動
  - 適量飲酒及戒菸
- ◎ DASH飲食優於傳統低鹽飲食，除了低脂高纖，更富含抗壓營養素：維生素B群、鈣、鎂、鉀，還含有堅果類的優質必需脂肪酸。

## DASH蔬果捲

\* 把健康都包起來了！ \*

材料：

春捲皮1片；蘋果1/3顆；紫高麗菜20公克；苜蓿芽25克  
紅椒1/3個；綠蘆筍2根、葡萄乾15公克；核桃15公克。

作法：

1. 蘆筍洗淨、放入滾水汆燙後撈起；蘋果、紫高麗菜和紅椒均洗淨，切成長條；苜蓿芽洗淨；核桃壓碎。
2. 將春捲皮攤平，先用苜蓿芽鋪底，再放上紫高麗菜、綠蘆筍、蘋果、紅椒、葡萄乾及少許核桃碎片，捲起來即可食用。



**營養師小叮嚀：**

蔬果捲將每天需要的蔬菜、水果都一起包起來了，不但能同時攝取多種營養素，堅果類富含單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，有益於心血管健康，這道料理當成早餐也很適合喔！

# DASH酪梨布丁飲

\* 酪梨：嗨！我可是健康的油脂類 \*

材料：

酪梨去皮約1/6個；布丁1/2個；  
低脂鮮奶1/2杯；冷開水1/4杯。

作法：

1. 將酪梨去皮及籽、洗淨後切塊。
2. 將所有材料放入果汁機中打勻即可飲用。

版權所有



營養師小叮嚀：

酪梨含有豐富的維生素、礦物質和脂肪酸，其脂肪酸是對健康相當有益的單元不飽和脂肪酸及必需脂肪酸；但酪梨屬油脂類食物，所以還是要注意食用量。

# DASH水果沙拉

\* 養顏美容的點心 \*

材料：

蕃茄、葡萄、及柳橙、蘋果切塊，共一碗裝；原味優格1杯(100ml)；  
核桃碎1大匙。

作法：

1. 將全部水果及核桃碎放入碗中，淋上優格即可。

翻印必究



營養師小叮嚀：

核桃富含植物性 $\omega$ -3脂肪酸、植物性固醇、鎂、銅、葉酸和維生素E，對心血管的健康有幫助。

# 高麗菜燒臘飯

✳ 用電鍋作港式燒臘飯，Easy！ ✳

材料：

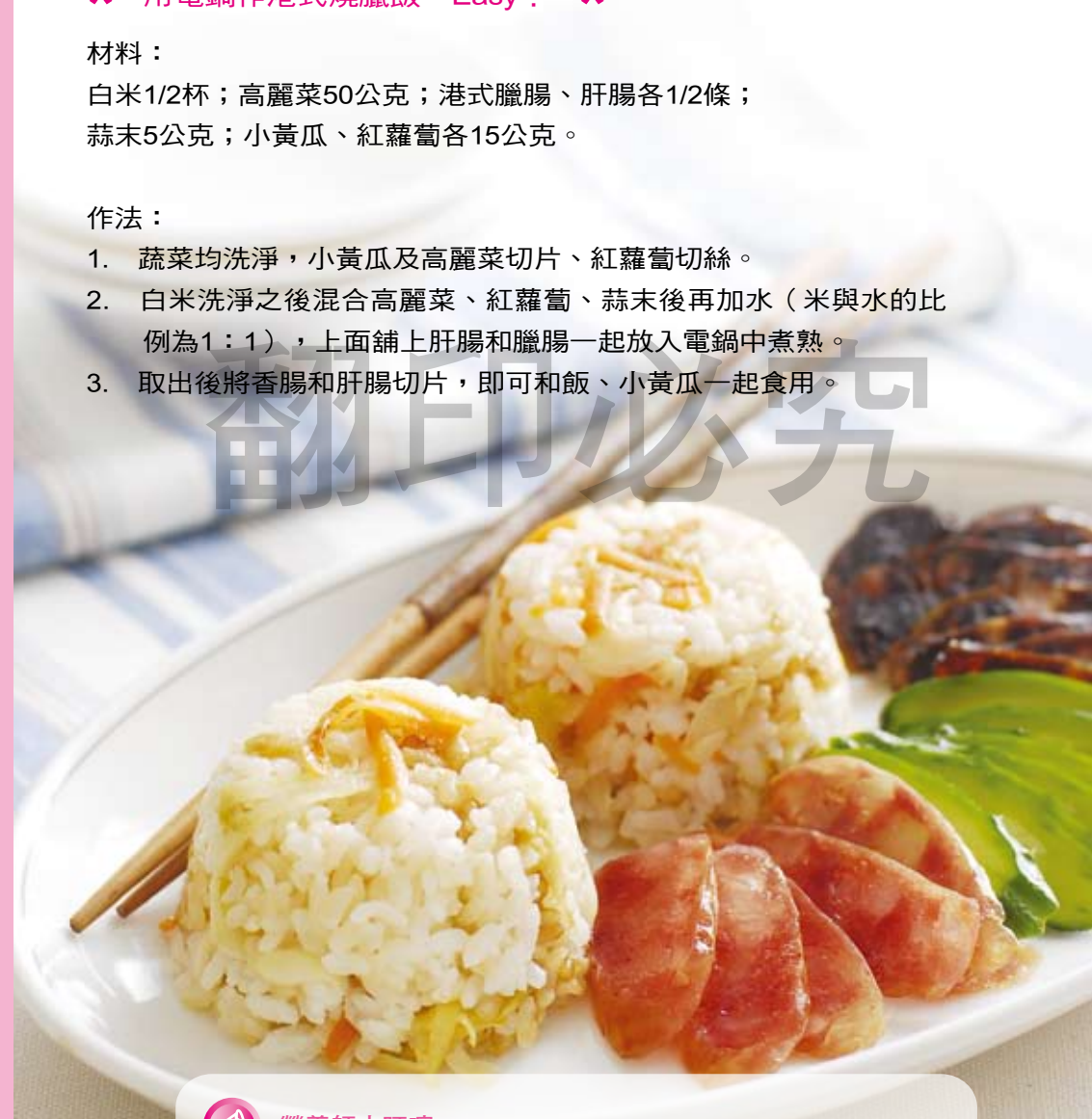
白米1/2杯；高麗菜50公克；港式臘腸、肝腸各1/2條；  
蒜末5公克；小黃瓜、紅蘿蔔各15公克。

作法：

1. 蔬菜均洗淨，小黃瓜及高麗菜切片、紅蘿蔔切絲。
2. 白米洗淨之後混合高麗菜、紅蘿蔔、蒜末後再加水（米與水的比例為1：1），上面舖上肝腸和臘腸一起放入電鍋中煮熟。
3. 取出後將香腸和肝腸切片，即可和飯、小黃瓜一起食用。

## 電鍋一鍋煮 版權所有

傳統的電鍋幾乎是家庭必備的好工具，更是留學生、單身外宿族的最愛，因為它實在是太方便了，用電鍋就能做菜喔！單身外宿族可要學會好好運用。



營養師小叮嚀：

傳統港式臘味飯少了青菜，我們可在飯中加入不易變色的蔬菜一起煮，讓營養更均衡！



## 養生菇菇飯

✳ 菇類的香氣都融入飯中了 ✳

材料：

什穀米50公克；杏鮑菇、金針菇、新鮮香菇、甜椒等各30公克。

作法：

1. 全部菇類及甜椒均洗淨後，菇類切絲，甜椒切丁。
2. 將什穀米洗淨，加水（米和水的比例為1：1）放入電鍋中，再將其它材料全部舖在什穀米上，和什穀米一起煮熟即可。

版權所有



營養師小叮嚀：

用什穀米取代白米，可以增加維生素E、纖維質及礦物質的攝取，而米飯中添加各種菇類，不但美味還可以增進營養素的攝取。

## 菜頭拌飯

✳ 懷念的鄉村料理 ✳

材料：

白米1/2杯；菜頭（白蘿蔔）100克；  
蒜末、蝦皮、沙拉油各1小匙；鹽少許。

作法：

1. 白米洗淨；菜頭洗淨、去皮後切粗絲。
2. 將沙拉油倒入鍋中加熱，放入蒜末和蝦皮爆香。
3. 內鍋中放入白米、水1/2杯及蝦米、蒜末等一起放入電鍋煮熟即可。

翻印必究



營養師小叮嚀：

白蘿蔔含有豐富纖維質，可以幫助腸胃蠕動、使排便順暢。菜頭拌飯裡可以再加上少許香菜一起吃，味道會更香。

## 粉蒸排骨

＊ 不用動鍋鏟的簡便料理 ＊

材料：

排骨80公克；地瓜60公克；已調味蒸肉粉2大匙。

作法：

1. 地瓜洗淨、去皮後切滾刀塊；排骨洗淨，蒸肉粉醃20分鐘。
2. 盤子依序舖上地瓜及醃好的排骨，再放入電鍋中蒸熟即可。



營養師小叮嚀：

地瓜含有豐富的維生素和礦物質，尤其是纖維質含量高，可以幫助維持消化道機能，使排便順暢，是近年來相當受到重視的食材。

## 養生四物雞湯

＊ 姊妹們再忙也要愛自己 ＊

材料：

當歸、熟地黃、白芍各5公克；川芎3公克；  
烏骨雞棒棒腿1隻；米酒適量。

作法：

1. 將雞腿洗淨，放入滾水汆燙、撈起，再和洗淨之中藥材及米酒一起放電鍋中。
2. 電鍋外鍋放一杯水燉煮後即可食用。



營養師推薦：

四物雞是中國傳統的藥膳，用烏骨雞腿一起燉湯，可以增加蛋白質之攝取，而且利用電鍋燉煮四物雞湯，既方便又營養喔！

# 簡易快煮菜

## 版權所有

「水煮」是一般最常用的料理方式，煮湯或是肉類時不需要放入任何油脂，所以每道菜的熱量和脂肪含量都很低，相當有益於健康！

## 壽喜燒

\* 隨時享受日式風 \*

材料：

火鍋肉片（豬肉或牛肉80克）、菠菜1顆（或各種綠色蔬菜）；  
洋蔥50克；板豆腐1/2塊；烏龍麵200公克；  
壽喜燒醬（P4）適量。

作法：

1. 洋蔥洗淨、去皮後切粗絲；蔬菜洗淨切段，板豆腐洗淨切塊。
2. 取一淺鍋，放入洋蔥、豆腐、烏龍麵、2-3大匙壽喜醬及1杯水後，放至電磁爐上煮開。
3. 邊吃邊涮肉片及青菜。



營養師小叮嚀：

洋蔥帶有淡淡的甜味，是因它含有寡糖，寡糖能平衡腸道菌叢。此外洋蔥含「有機硫化物」，可活化淋巴細胞及巨噬細胞、降低氣喘和發炎反應介質PGE2的生成。

# 白斬雞

\* 回到最初的單純原味 \*

材料：

雞腿1隻；鹽少量。

作法：

1. 雞腿洗淨，放入加鹽冷水中（鹽要適量，不要太多；水量要足夠淹沒雞腿）。
2. 水沸後繼續煮3~4分鐘後熄火，燜到水變涼（不可掀開鍋蓋）。
3. 取出瀝乾水分，切塊裝盤。搭配4~5頁沾醬食用。



營養師小叮嚀：

可在表皮抹上少許香油，以防止雞肉表皮風乾變澀，也可以增加香氣。將煮雞的湯撈除浮油後，可以當高湯使用。

# 丸子粉絲

\* 不想吃太飽的輕食餐 \*

材料：

瘦絞肉1盒；板豆腐1/2塊；蛋1個；太白粉2大匙；粉絲1人份；菠菜50公克；鹽、白胡椒粉各少許。

作法：

1. 菠菜洗淨、切段；將絞肉、蛋及豆腐、少許鹽混勻，捏成球狀後放入滾水中煮至浮起。
2. 加入粉絲煮熟，再加鹽、白胡椒粉調味即可。



營養師小叮嚀：

菠菜中含有多種的營養素，包括類胡蘿蔔素、維生素（B1、B2、B6、葉酸、C、K）、礦物質（鐵、鈣、鎂、錳、鋅）以外，還含有抗氧化物質「輔酶Q10」等，可說是超級食物。

# 健康咖哩

\* 我料理的咖哩不油膩 \*

材料：

鯛魚片50克（1/4片）；洋蔥1/4顆；馬鈴薯1/3顆；  
甜椒、青椒各1/4個；咖哩塊1塊。

作法：

1. 鯛魚切片；馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔均去皮、洗淨，和洗淨的甜椒、青椒一起切滾刀塊。
2. 鍋中放入洋蔥、馬鈴薯、和適量的水一起煮熟透，加入咖哩塊待溶解後，放入魚片、甜椒、青椒等煮熟即可。

版權所有



營養師小叮嚀：

肉類選擇以瘦肉或魚肉最好，可以減少脂肪的攝取，而紅蘿蔔、青椒和甜椒則可以增加蔬菜的攝取機會，但是要注意市售咖哩塊中鈉含量普遍較高，患高血壓、心血管疾病的病人要適量食用。

簡單煮

輕鬆拌

# 羽印必究

『涼拌』是最不會破壞維生素的料理方式，食材最好選用當季的蔬果，按照個人喜好自己搭配，菇類可以先入滾水汆燙約30秒，不過記得一定都要先清洗乾淨喔！

\* 最輕鬆的涼拌菜 \*

## 涼拌鮮菇優格

＊ 你沒吃過的好滋味 ＊

材料：

杏鮑菇60公克；牛蕃茄1個；原味優格1罐；  
梅子粉1小匙。

作法：

1. 先將杏鮑菇洗淨、撕成粗絲，放入滾水中稍微汆燙，撈起後放入冰水漂冷；牛蕃茄切成滾刀塊。
2. 將牛蕃茄片、杏鮑菇放入盤中，淋上原味優格後再灑上少許梅子粉即可。

版權所有



營養師小叮嚀：

菇類含豐富的多醣體及微量元素，可以調整體質；蕃茄含有多量的茄紅素（lycopene）是很強的抗氧化物，也具有防癌效果。

## 古早味蕃茄

＊ 阿公說他小時候就吃過！ ＊

材料：

黑柿大蕃茄兩顆；蕃茄沾醬（P4）適量。

作法：

1. 將蕃茄洗淨、切塊。
2. 搭配蕃茄沾醬一起吃即可。

翻印必究



營養師小叮嚀：

此道是台灣南部的家常點心，相當符合中醫食物屬性的均衡原則，利用老薑的熱性可以平衡蕃茄的涼性，而且蕃茄熱量低，是很好的解饞點心。不過含有高鈉的醬油、醬油膏記得要適量攝取。

# 鮪魚沙拉

\* 五顏六色、賞心悅目 \*

材料：

鮪魚罐頭、洋蔥末、核桃碎各2大匙；美生菜1/3顆；  
小黃瓜、甜椒、紅蘿蔔各25公克；蕃茄醬少許、原味優格一杯。

作法：

1. 原味優格拌入少許蕃茄醬和勻作為沙拉醬。
2. 美生菜洗淨、撕成塊；小黃瓜、紅蘿蔔、甜椒洗淨、均切片段；全部材料放入盤中，淋上沙拉醬即可。

版權所有



營養師小叮嚀：

沙拉中的食材都可以替換，核桃可以用杏仁10顆或腰果10粒代替，亦可將白斬雞撕成絲狀取代鮪魚罐頭，配上各種當季蔬菜一起做成健康的雞肉沙拉。

## 微波爐快速料理

微波爐的使用原則：

1. 放在通風、平穩、乾燥的檯面上，避免放在櫥櫃內使用。
2. 不要使用密封容器（如：鮮奶要打開瓶蓋）。
3. 禁用金屬容器，使用微波爐專用容器、耐熱玻璃或瓷器，瓷器上也要避免有金色邊的裝飾。
4. 微波蛋時須先打散。帶皮食物，如：地瓜、馬鈴薯也應先切塊，否則可能引起爆炸事故。
5. 在烹煮過程中，中途應攪拌或翻轉食物1~2次，使加熱能均勻。
6. 食物微波烹煮時間，視厚度及微波功率而定。

## 蛤蜊絲瓜

\* 夏日的清爽料理 \*

材料：

蛤蜊60公克；澎湖絲瓜150公克；薑絲、枸杞少許。

作法：

1. 蛤蜊洗淨、吐沙；絲瓜去皮、洗淨並切段。
2. 淺盤中放入蛤蜊、絲瓜及薑絲，加蓋，強微波3分鐘後取出，加入枸杞後拌勻，再強微波2分鐘即可。



營養師小叮嚀：

蛤蜊富含微量元素「鉻」，鉻是構成胰島素的必要元素，是重要的葡萄糖耐因子，可提高胰島素的活性。

## 廣東粥

\* 咕嚕咕嚕好好吃 \*

材料：

白飯1/2碗；蝦仁4隻；瘦肉絲10公克、蛤蜊3粒；雞蛋1顆；青江菜（或各種易熟蔬菜）50公克；新鮮香菇1朵；白開水300c.c.；鹽、胡椒鹽適量。

作法：

1. 蛤蜊洗淨、吐沙；瘦肉絲、蝦仁、青江菜均洗淨，蝦仁去腸泥；雞蛋打散；香菇洗淨，和青江菜一起切絲。
2. 碗中放入全部材料及調味料一起微波至食材熟透即可。



營養師小叮嚀：

廣東粥的材料可以隨您自己的喜好加以變化。這道粥品清爽、好消化，製作又容易，一個人和全家人都很適合吃。



# 五味茄子

✳ 不敢吃茄子的朋友都說好吃 ✳

材料：

茄子100公克；五味醬（P5）適量。

作法：

1. 將茄子洗淨、切段後放入碗中。
2. 加少許水微波至茄子熟軟，取出茄子。
3. 淋上五味醬即可。



營養師小叮嚀：

茄子的營養價值極高，富含花青素，具抗發炎作用、增強抗氧化，維持細胞完整、年輕。