

上班族輕鬆煮 Easy cook

目錄

天天五蔬果，健康最Easy	2
無油煙方便醬	4
烤箱低油瘦身餐	6
彩椒黃金焗烤飯	7
All in one 輕食	8
非油炸香酥雞	9
「DASH」新食尚	10
DASH蔬果捲	11
DASH酪梨布丁飲	12
DASH水果沙拉	13
電鍋一鍋煮	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
簡易快煮菜	20
壽喜燒	21
白斬雞	22
丸子粉絲	23
健康咖哩	24
簡單煮輕鬆拌	25
涼拌鮮菇優格	26
古早味蕃茄	27
鮭魚沙拉	28
微波爐快速料理	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：這是道美味低油、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本身就含有調味料了，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 ω -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：

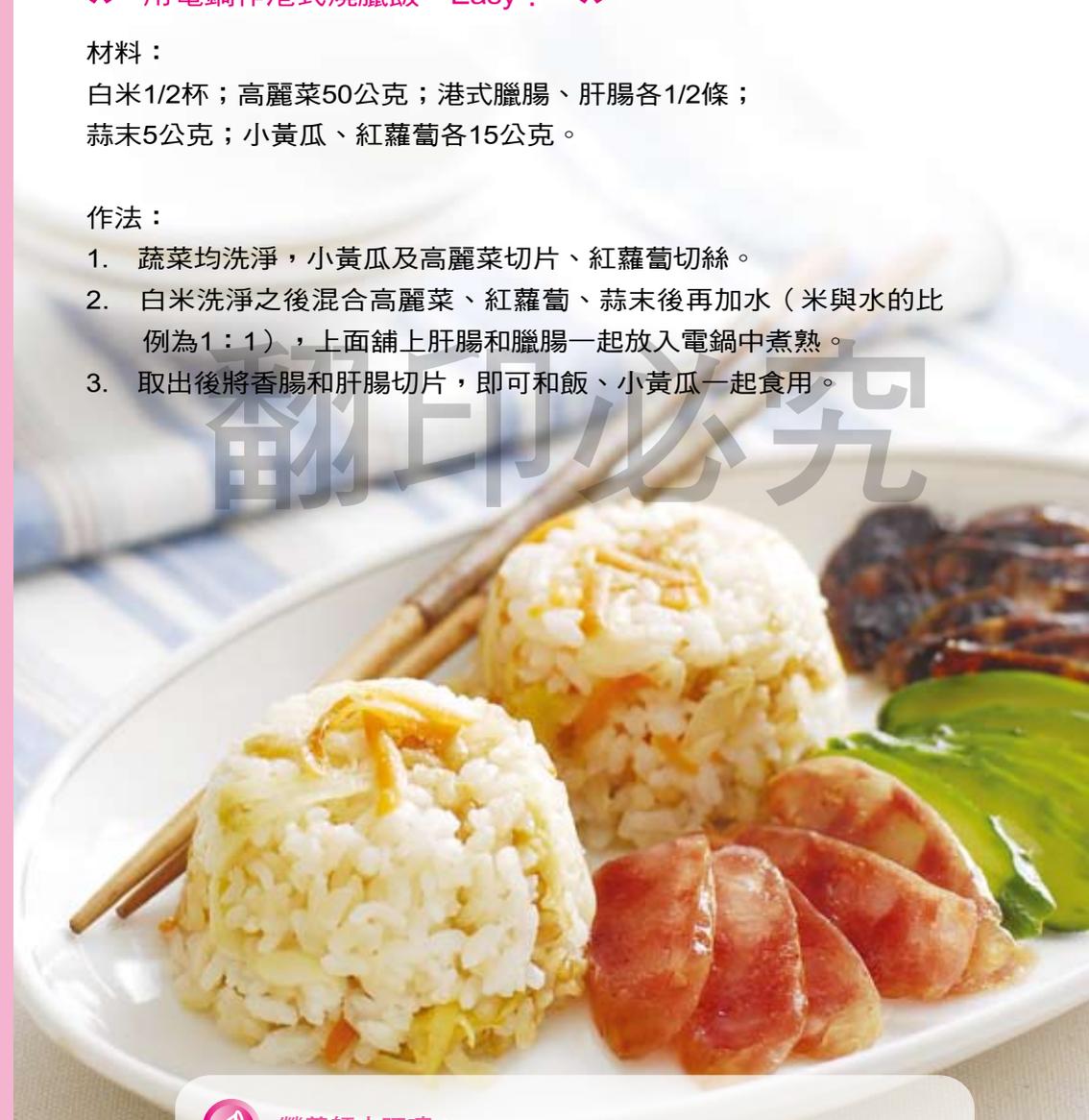
白米1/2杯；高麗菜50公克；港式臘腸、肝腸各1/2條；
蒜末5公克；小黃瓜、紅蘿蔔各15公克。

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，是重要的葡萄糖耐受因子，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。