



### 前言

◆ 養生：  
通過服食具有補益作用的食物或藥物，以達強壯身體、預防疾病、治療病痛、延長壽命的一種方法。  
(王淑秋中醫師)  
藥食同源、食療養生是中國老祖宗特有的養生智慧。

### 三大營養素



	Ex	Protein (g)	Fat (g)	CHO (g)	Kcal
蔬菜類	6	6		30	150
水果類	2.5			37.5	150
全穀根莖類	13	26		195	910
豆魚肉蛋類(低)	6	42	18		330
豆魚肉蛋類(中)	1	7	5		75
油脂與堅果種子類	7		35		315
精緻糖				40	160
Total		81	58	302.5	2090
%		15.5	25	58	

### 早餐

- 銀魚淮山粥
- 梅汁地瓜蒸
- 枸香莧菜
- 木瓜



### 銀魚淮山粥

材料	份數	克數
蓬萊米	2.5	50
吻仔魚	1	10
山藥	0.5	50
紅蘿蔔	0.2	20
蔥花		5
薑末		5
鹽		0.5
水		500ml

**山藥**

- 抗氧化
- 降血糖、血壓
- 改善血脂
- 改善女性更年期不適症狀

**吻仔魚**

- 豐富鈣質，鞏固骨骼

明代”醫學入門”載：  
晨起食粥，推陳出新，利膈養胃，生津液，一日清爽，常喝粥有養生之效。



枸香莧菜

### 枸香莧菜

莧菜  
●鈣、鐵含量高

枸杞  
●養肝明目  
●滋補美容

材料	份數	克數
白莧菜	0.8	80
沙拉油	1.5	7.5
枸杞		5
鹽		1
蒜頭		5



梅汁地瓜蒸

### 梅汁地瓜蒸

梅汁  
●養顏美容、生津止渴  
●促進食慾、開胃

地瓜  
●富含維生素A、纖維  
●飽足感

材料	份數	克數
地瓜	1	55
梅子	0.5	12.5
白砂糖	1t	5
白醋	1t	5
水		30

[步驟]  
1.地瓜洗淨切塊，蒸15分鐘  
2.再浸泡於梅子、白砂糖、白醋、水調合而成的梅汁，約15分鐘即可



金平風地瓜條

### 木瓜

含豐富的vit A.B.C.E.K.鈣.磷.鈉.鉀. B-胡蘿蔔素

●幫助消化  
●刺激黃體素分泌，可豐胸  
●孕後婦女食用，刺激乳汁



### 銀耳桂花飲

材料	份數	克數
白木耳(濕)	0.3	30
冰糖		5
水		240ml
桂花釀		5g

**銀耳**

- 含豐富的膠質和多醣體
- 養顏、潤肺

**桂花**

- 養顏美容
- 化痰止咳

**[步驟]**

1. 乾白木耳泡發備用
2. 加入40ml的水，攪打成細泥狀
3. 加入冰糖和剩餘200ml的水煮滾後，以小火煮5-6分鐘
4. 倒入於杯中，加入桂花釀拌勻即可

14



五穀飯



五穀飯

材料	份數	克數
五穀米	2	40
蓬萊米	2	40

五穀米

- 豐富的B群
- 豐富纖維可預防大腸癌、便秘



## 紅麴烤雞腿

### 紅麴

- 抗氧化、抗疲勞
- $\gamma$ -胺基丁酸(GABA)降血壓
- monacolin K可降膽固醇
- 天然紅色素，促進食慾

材料	份數	克數
去骨雞腿肉	2	80
青花椰菜	0.3	30
玉米筍	0.15	15
蔥段	+	+
薑片	+	+
米酒	1T	1T
紅麴	1T	15

19

## 和風牛蒡絲



20

## 和風牛蒡絲

### 牛蒡

- 促進排便順暢
- 保肝、降血糖/血脂
- 穩定情緒
- 降低心血管疾病風險
- 抗發炎、抗氧化

材料	份數	克數
牛蒡絲	0.3	30
芝麻	+	+
鹽	+	+
和風醬油	2t	10

21

## 日式茶碗蒸



22

## 日式茶碗蒸

### 白蘿蔔

- 大量vitC、B1、B2
- 增強免疫力、食慾
- 促進胃腸蠕動

### 秋葵

- 含vitA、 $\beta$ -胡蘿蔔素，有益視網膜
- 富含鋅和硒可抗氧化

材料	份數	克數
蛋	0.75	42
秋葵	0.05	5
白蘿蔔	0.7	70
醬油	+	+
鹽	+	+
柴魚片		3
米酒		2
高湯		30ml

23

## 木耳炒油菜



24



## 木耳炒油菜

木耳：

- 潤肺、含纖維清腸
- 補氣、補血

油菜：

- 活血化瘀
- 降低血脂、潤腸
- 強化肝臟排毒

材料	份數	克數
黑木耳	0.15	15
油菜	0.5	50
薑絲	+	+
大豆油	1	5

25



## 花開富貴

26

## 花開富貴

金針花：

- 含皂角苷，催眠安神
- 潤肺，含鐵為菠菜20倍，補血

金針菇：

- 預防肝病
- 益腸胃、預防胃潰瘍
- 含膳食纖維，降血脂

材料	份數	克數
金針菇	0.15	15
金針花(濕)	0.05	5
榨菜	0.05	5
白胡椒粉	+	+
香油	1	5
鹽	+	+

27

## 午點

- 養生桂圓燕麥糕
- 補氣紅棗茶



28

## 養生桂圓燕麥糕

黑糖、桂圓

- 養血益氣，補充女性鐵質的攝取

燕麥

- 增加膳食纖維

材料	份數	克數
原味燕麥片	0.375	7.5
中筋麵粉	0.875	17.5
黑糖	10	10
(含糖)豆漿	0.25	65ml
龍眼乾	0.5	11

[步驟]

1. 將燕麥加入豆漿中泡軟
2. 將所有食材倒入果汁機攪打均勻
3. 倒入盛裝的器具中，大火蒸烤約25分鐘即可

29

## 補氣紅棗茶

材料	份數	克數
紅棗	0.2	5
水		240ml

紅棗

- 健脾益胃、補氣養血
- 提升人體免疫力
- 性平味甘，滋補神經、補血安神  
易手腳冰冷、臉色蒼白的女生也相當適合

30

## 晚餐

- 紫米薏仁飯
- 當歸蒜蓉雞
- 薑黃烤時蔬
- 和風味噌地瓜葉
- 蒜香香菇排骨湯
- 檸檬醋凍



31

## 紫米薏仁飯



32

## 紫米薏仁飯

### 紫米

- 控制血壓
- 預防心血管疾病

### 薏仁

- 健脾、補肺、清熱
- 養顏美容
- 消水腫

材料	份數	克數
紫米	1	20
白米	2.5	50
薏仁	0.5	10



33

## 當歸蒜蓉雞



34

## 當歸蒜蓉雞

### 當歸

- 補血造血、抗貧血
- 調經止痛
- 潤燥滑腸
- 增加免疫力

### 黃耆

- 調節免疫、延緩衰老
- 調節血壓、血糖
- 保肝、利尿
- 促進造血

材料	份數	克數
雞清肉	1.8	54
蒜頭		6
蔥		6
當歸		6
黃耆		2片
枸杞		
太白粉		10
沙拉油	1	5
米酒	+	+
醬油膏	+	+

### [步驟]

1. 將當歸、黃耆、枸杞洗淨，泡米酒
2. 雞清肉切塊，蒜頭切末備用
3. 將肉和醃料與太白粉一起醃約20分鐘
4. 水滾，火關掉放入雞肉
5. 熱油鍋，以蒜末爆香後，加入醃好的雞肉翻炒約3分鐘 + 另一半醃料、醬油膏、胡椒粉 → 關火 → 蔥花拌一拌即可

35

## 薑黃烤時蔬



36

## 薑黃烤時蔬

### 薑黃

- 免疫提升
- 抗氧化
- 抗發炎
- 抗病毒
- 預防癌症

材料	份數	克數
小黃瓜	0.25	25
牛番茄	0.2	20
花椰菜	0.4	40
紅蘿蔔	0.15	15
杏鮑菇	0.2	20
橄欖油	1	5
薑黃粉	+	+
胡椒粉	+	+

### [步驟]

1. 小黃瓜、牛番茄、紅蘿蔔、杏鮑菇切滾刀、花椰菜切朵
2. 熱水加入橄欖油與鹽，將蔬菜燙熟撈起(番茄不變)
3. 拌入胡椒粉、橄欖油，進烤箱以170度烤5+5分鐘，出爐撒薑黃粉

37



## 和風味噌地瓜葉

38

## 和風味噌地瓜葉

### 味噌

- 抗衰老
- 防癌功效

### 地瓜葉

- 改善皮膚粗糙
- 保護黏膜組織避免受到感染
- 促進心臟、血管健康
- 降低膽固醇

材料	份數	克數
地瓜葉	0.4	40
柴魚片		+
味噌		+
味醂		+
和風醬油		1.5T

39

## 蒜香香菇排骨湯



40

## 蒜香香菇排骨湯

### 大蒜

- 殺菌、促進蠕動
- 降血脂、心血管疾病和動脈硬化
- 消除疲勞

### 香菇

- 降低膽固醇
- 降低血壓
- 加強免疫系統

材料	份數	克數
排骨	0.2	6
乾香菇	0.2	20
蔞瓜	0.2	20
蒜頭		10
水		碗量

### 蔞瓜

- 清熱降火
- 提高免疫力



41

## 檸檬醋凍



42

## 檸檬醋凍

### 檸檬

- 預防骨質疏鬆
- 潔膚美容

### 醋

- 刺激胃酸分泌、幫助消化
- 酵素有助消化吸收
- 消除疲勞、鬆弛肌肉
- 調整酸性體質
- 養顏美容

材料	份數	克數
檸檬	0.3	35
檸檬醋		10
白砂糖		15
洋菜粉		3

#### [步驟]

- 1.白砂糖+洋菜粉+水(375c.c.)煮滾，攪勻
- 2.加入檸檬醋
- 3.放涼



43

菜名	成本(元)	菜名	成本(元)
銀魚淮山粥	8.85	花開富貴	2.35
枸香莧菜	6.25	養生桂圓燕麥糕	4.84
梅汁地瓜蒸	2.45	補氣紅棗茶	1
木瓜	2.53	紫米薏仁飯	4.16
銀耳桂花飲	2.79	當歸蒜蓉雞	10.04
五穀飯	3.87	薑黃烤時蔬	4.85
紅麴烤雞腿	13.06	和風味噌地瓜葉	3.46
茶碗蒸	3.66	蒜香香菇排骨湯	9.38
和風牛蒡絲	2.13	檸檬醋凍	6.38
木耳炒油菜	3.19	<b>總成本</b>	<b>95.24</b>

44



45