

# 地中海飲食食譜示範

臺中榮民總醫院 黃子睿 營養師

依據地中海飲食基金會 (Mediterranean Diet Foundation, MDF) 在2010年推出符合現代人生活的地中海飲食金字塔之各類食物建議攝取量。

## 地中海飲食建議比例

每 周	紅肉	少於一掌心
	加工肉品	少於 3 手指大小
	白肉	一掌心
	雞蛋	2-4 顆
	魚貝類	至少一掌心
	豆類	嫩豆腐至少 1 盒或或板豆腐四格
每 日	乳製品	低脂鮮奶 480cc
	堅果類	約 2 湯匙
	調味料	多使用香草、香辛料、洋蔥等
	水份	1500-2000cc 可選用無糖茶飲
	紅酒	男性不超過 300cc、女性不超過 150cc
每 餐	水果類	1-2 個拳頭大
	蔬菜類	煮熟半碗到 1 碗
	油脂	以橄欖油為主要烹調用油
	雜糧類	乾重 20-40 公克



圖片來源：

衛生福利部國民健康署 FB

## 地中海飲食一餐食譜示範內容

<p>主食</p> 	鮭魚炒飯(1 人份)		調味料
	材料	燕麥 20 克、白飯 100 克 鮭魚 70 克、洋蔥 20 克 高麗菜 50 克、雞蛋 1 個	橄欖油、鹽巴 醬油、香油
	做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將白飯與燕麥洗淨後放入電鍋蒸煮至熟</li> <li>2. 將鮭魚煎熟後壓碎備用</li> <li>3. 鍋中放油爆香洋蔥和雞蛋炒至半熟</li> <li>4. 加入高麗菜悶煮後加入燕麥飯拌炒</li> <li>5. 拌炒均勻後加入鮭魚碎肉和調味料</li> <li>6. 混和均勻後淋少許香油，即可盛盤</li> </ol>	
	地中海 飲食概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用天然辛香料-洋蔥增加甜味</li> <li>2. 雜糧類-燕麥約 20-40 克(本食譜達每餐建議量 100%)</li> <li>3. 魚貝類每周至少一掌心(本食譜達每周建議量 100%)</li> <li>4. 雞蛋每周 2-4 個(本食譜達每周建議量 25%-50%)</li> <li>5. 蔬菜類每餐煮熟半碗到一碗</li> </ol>	

<p>配菜</p> 	洋芹炒鮮蝦(1 人份)		調味料
	材料	蝦仁 5 尾、西洋芹 1 支 蔥、蒜少許	鹽巴、黑胡椒 橄欖油
	做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鍋中放油，將蝦仁煎至半熟後加入洋芹片</li> <li>2. 食材八分熟後加入調味料和水</li> <li>3. 全熟後即可盛盤</li> </ol>	
	地中海 飲食概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 魚貝類每周建議至少一掌心(本食譜達每周議量 100%)</li> <li>2. 以橄欖油為主要烹調油</li> </ol>	
<p>蔬菜</p> 	蒜炒彩椒花椰(1 人份)		調味料
	材料	紅椒 10 克、綠花椰 80 克 蒜末少許	橄欖油
	做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加熱平底鍋，倒入 1 大匙橄欖油，加入紅椒絲拌炒 放入白花椰與綠花椰碎一起快速炒香</li> <li>2. 放入蒜末，炒至有蒜香味後即關火</li> <li>3. 再加入調味料即完成</li> </ol>	
	地中海 飲食概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蔬菜類每餐煮熟半碗到一碗(本食譜達每餐建議量 100%)</li> <li>2. 以橄欖油為主要烹調油</li> </ol>	

<p>點心</p> 	水果希臘優格(1 人份)		調味料
	材料	希臘優格 240cc 草莓 2 個、藍莓 5 個 蘋果半顆碎堅果 5 克	蜂蜜 1 茶匙
	做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將希臘優格加入蜂蜜混合</li> <li>2. 水果切成塊狀後擺入</li> <li>3. 灑上碎堅果即完成</li> </ol>	
	地中海 飲食概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水果每餐 1-2 拳頭大(本食譜達每餐建議量 50%-100%)</li> <li>2. 乳製品每日達 480cc(本食譜達每日建議量一半)</li> <li>3. 堅果類每日約 2 份(本食譜達每日建議量一半)</li> </ol>	

此外，地中海飲食也建議調整生活型態，如規律運動、適當休息、保持愉悅等，能夠幫助預防心血管疾病、預防或改善代謝症候群，憂鬱症與失智症、延緩老化性視網膜黃斑部病變功能等，建議大家可以開始在日常飲食中嘗試地中海飲食，享受美食不負擔。