

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			圖片來源:衛生福利部國民健康署 FB
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	

地中海飲食一餐食譜示範內容

主食 	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	1. 將白飯與燕麥洗淨後放入電鍋蒸煮至熟 2. 將鮭魚煎熟後壓碎備用 3. 鍋中放油爆香洋蔥和雞蛋炒至半熟 4. 加入高麗菜悶煮後加入燕麥飯拌炒 5. 拌炒均勻後加入鮭魚碎肉和調味料 6. 混和均勻後淋少許香油，即可盛盤	
地中海飲食概念	使用天然辛香料-洋蔥增加甜味 雜糧類-燕麥約 20-40 克(本食譜達每餐建議量 100%) 魚貝類每周至少一掌心(本食譜達每周建議量 100%) 雞蛋每周 2-4 個(本食譜達每周建議量 25%-50%) 蔬菜類每餐煮熟半碗到一碗		

配菜 	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	1. 鍋中放油，將蝦仁煎至半熟後加入洋芹片 2. 食材八分熟後加入調味料和水 3. 全熟後即可盛盤	
	地中海 飲食概念	魚貝類每周建議至少一掌心(本食譜達每周議量 100%) 以橄欖油為主要烹調油	
蔬菜 	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	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 2. 放入蒜末，炒至有蒜香味後即關火 3. 再加入調味料即完成	
	地中海 飲食概念	蔬菜類每餐煮熟半碗到一碗(本食譜達每餐建議量 100%) 以橄欖油為主要烹調油	
點心 	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	1. 將希臘優格加入蜂蜜混合 2. 水果切成塊狀後擺入 3. 灑上碎堅果即完成	
	地中海 飲食概念	水果每餐 1-2 拳頭大(本食譜達每餐建議量 50%-100%) 乳製品每日達 480cc(本食譜達每日建議量一半) 堅果類每日約 2 份(本食譜達每日建議量一半)	

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。