

# 食譜

作者: *Anna Liang & Cindy Xu*, 營養學研究生, 哥倫比亞大學教育學院





# 蔬菜食譜

食譜 1: 清炒上海青

食譜 2: 蒜香西葫蘆

食譜 3: 涼拌拍黃瓜

食譜 4: 乾煸四季豆

食譜 5: 茄子炒四季豆



# 清炒青江菜

準備時間：5分鐘 做飯時間：5分鐘

## 食材

- 1磅青江菜(去根、對半切)
- 2湯匙蔥油或植物油
- 蔥絲(可選)
- 蒜片(可選)

## 白汁調味料：

- 1茶匙鹽
- ¼茶匙糖
- ¼茶匙味精

## 太白粉水(芡汁)：

- ½茶匙馬鈴薯粉 或 ¼茶匙玉米粉
- 2湯匙冷水

每份營養成分：

熱量：約326大卡，總脂肪：28.11克，鈉：2386毫克，總碳水化合物：17.96克，膳食纖維：5.5克，蛋白質：5.56克

## 健康益處

- 青江菜含有膳食纖維、鈣、鎂，以及維生素C、A和K。
- 維生素C、A和K等抗氧化物有助於保護身體免受發炎與細胞損傷。
- 鈣、鎂和維生素K對骨骼健康至關重要，有助於降低骨質疏鬆的風險。

## 注意事項

- 鈉與味精的攝取量：建議使用低鈉鹽，並以香菇等天然提味食材作為替代品

## 步驟

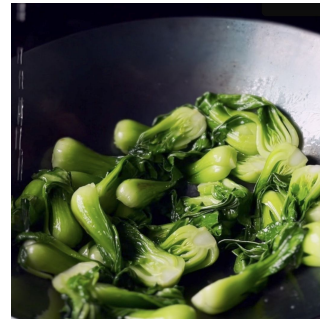
- 清洗並切好青江菜，盡量保留菜梗相連。
- 將鹽、糖、味精與水放入小碗中，攪拌至完全溶解，備用。
- 在另一個容器中，將馬鈴薯粉或玉米粉與冷水混合成芡汁。
- 在大鍋中煮沸水，將青江菜汆燙30秒至1分鐘後撈起瀝乾。
- 中火熱鍋，加入油後放入青江菜拌炒。
- 當青江菜均勻裹上油後，加入白汁與芡汁。
- 煮至鍋中醬汁濃稠即可起鍋，趁熱享用。

## 更健康版本

- 使用低鈉鹽作為替代，並省略味精。
- 搭配全穀類(如米飯)或蛋白質(如豆腐或肉類)，以達到更均衡的一餐

## 貼士

- 烹調前務必徹底清洗青江菜，以去除所有泥沙。
- 在倒入鍋中之前，請再次攪拌均勻太白粉混合液





# 蒜香西葫蘆

準備時間：5分鐘 做飯時間：5分鐘

## 食材

- 1磅西葫蘆(約2根中型或3根小型)  
1茶匙猶太鹽(或一般食鹽)  
2湯匙植物油  
3瓣大蒜, 切薄片
- 醬汁:  
1湯匙醬油  
2茶匙蠔油或素蠔油  
1湯匙番茄醬  
2茶匙糖

每份營養成分:

熱量約 219 大卡; 總脂肪 16 克; 鈉 1532 毫克; 總碳水化合物 16 克; 膳食纖維 2.8 克; 蛋白質 7.17 克

## 健康益處

- 抗氧化物: 西葫蘆含有類胡蘿蔔素、維生素 A、C、B 群及 K, 有助於保護身體免受自由基的傷害。
- 礦物質: 西葫蘆富含鉀、鈣、鎂和鋅等礦物質。

## 注意事項

- 鈉攝取量提醒: 食鹽與蠔油的鈉含量較高, 建議適量使用, 或選擇低鈉替代品。

## 步驟

- 將西葫蘆切成薄片
- 加入鹽拌勻，靜置10分鐘
- 將西葫蘆片上的鹽沖洗乾淨，並擠出多餘水分
- 將醬油、蠔油、番茄醬與糖加入小碗中攪拌均勻備用
- 熱鍋開大火，加入油與蒜片，炒約20秒
- 加入西葫蘆，翻炒約1分鐘
- 倒入醬汁，繼續翻炒至西葫蘆變軟即可



## 更健康版本

- 使用低鈉鹽與低鈉蠔油作為替代品。
- 搭配全穀類(如米飯)或蛋白質(如豆腐或肉類)，以達到更均衡的一餐。

## 貼士

- 西葫蘆含有大量水分，烹調時容易變軟、變糊。烹煮前記得加鹽醃製並擠出多餘水分，有助於保持口感。

# 拍黃瓜

準備時間：5分鐘 做飯時間：5分鐘

## 食材

- 1 根長條黃瓜或 3 根小波斯黃瓜(約 12 盎司 / 340 公克)
- ½ 茶匙猶太鹽(或一般食鹽)
- 2 瓣大蒜, 切碎
- ½ 茶匙糖
- 2 茶匙醬油
- 2 茶匙醋(可用透明米醋替代)
- 1 茶匙香油
- 1 湯匙辣油(可選), 或 ¼ 茶匙辣椒碎, 或 1 茶匙切細的新鮮紅辣椒

## 健康益處

- 低熱量
- 富含抗氧化物: 維生素 C、β-胡蘿蔔素與類黃酮有助於對抗自由基、延緩老化
- 促進消化: 含有的膳食纖維(特別是在瓜皮中)與水分能促進腸道健康、預防便秘

## 注意事項

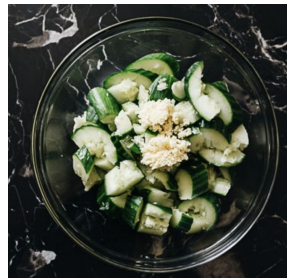
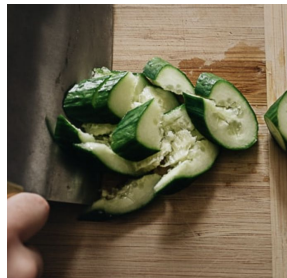
- 鈉攝取量提醒
- 腸胃敏感注意: 生大蒜與冷黃瓜可能刺激某些人的腸胃——適量食用為宜。

每份營養成分:

熱量約 58 大卡; 總脂肪 4.6 克; 鈉 303.5 毫克; 總碳水化合物 4 克; 膳食纖維 1.5 克; 蛋白質 0.8 克

## 步驟

- 將黃瓜兩端切除，放在砧板上，用中式菜刀的水平、刀背，或是重型擀麵棍輕拍數下，直到黃瓜裂成大塊。再將裂開的黃瓜斜切成適口大小的塊狀。放入中碗中，均勻撒上鹽，蓋上蓋子或保鮮膜，冷藏15分鐘。
- 倒掉黃瓜釋出的水分(不需沖洗掉鹽分)，加入蒜末、糖、醬油、醋、香油和辣油，拌勻讓黃瓜均勻裹上調味料。可依個人口味調整：想增加鮮味可加醬油、想提升酸度可加醋、想增添香氣與辣度則可加辣油。  
也可以選擇再放入冰箱醃漬30分鐘後再享用，風味更佳。



## 更健康版本

- 保留黃瓜皮可增加膳食纖維與營養攝取。
- 使用低鈉醬油並減少鹽的用量，有助於控制鈉攝取。
- 若家中有多餘的豆腐或毛豆，也可以加入涼拌黃瓜中，提升蛋白質攝取。
- 淋上一點香油，健康脂肪有助於吸收脂溶性維生素，例如維生素K。

## 貼士

- 避免選用皮厚、籽多的黃瓜——最佳選擇是細長的溫室黃瓜、波斯黃瓜或日本小黃瓜(京蔬黃瓜)，這些品種的瓜皮較薄、籽少、口感更加爽脆。



# 乾煸四季豆

準備時間：5分鐘 做飯時間：5分鐘

## 食材

- 1磅(450公克)四季豆
- 3根青蔥(僅使用白色部分)，切薄片
- $\frac{3}{4}$ 茶匙整顆花椒
- 3瓣大蒜，切碎
- 4~5根乾辣椒，去籽後對半剪開
- (可選)3湯匙四川榨菜，切細；或2湯匙豆豉
- 1茶匙新鮮薑末或薑泥
- 3湯匙食用油
- 1茶匙香油
- $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽(可依口味調整)

每份營養成分：

熱量約 157 大卡；總脂肪 11.8 克；飽和脂肪 1.8 克；鈉 303 毫克；總碳水化合物 13 克；膳食纖維 4 克；蛋白質 3 克

## 健康益處

- 這個版本的做法是先汆燙四季豆，而非用大量油炸，有助於保留營養並減少飽和脂肪的攝取。
- 富含膳食纖維，有助於促進腸道健康並調節血糖。
- 含有豐富的抗氧化物、維生素與礦物質：包括類黃酮、類胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 K、葉酸、鐵與鎂。

## 注意事項

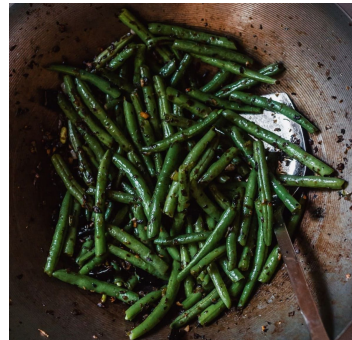
- 注意鈉攝取量與使用油的分量。
- 四季豆若未煮熟，可能引起腸胃不適、噁心或消化不良。

## 步驟

- 將四季豆洗淨，去除兩端，並對半折斷。煮一鍋加鹽的水，水滾後將四季豆汆燙約3分鐘，至呈鮮綠色且略為變軟。撈出後瀝乾，再用紙巾拭去多餘水分。
- 蔥、蒜與薑切碎，乾辣椒去籽備用。熱鍋後加入2~3湯匙油，開大火加熱至油面微微冒煙，放入乾辣椒與花椒炒香至變色。
- 接著加入蔥、蒜與薑快速翻炒，再加入汆燙過的四季豆，繼續翻炒約2分鐘。
- 熄火後加入香油，視口味調整鹽分，拌勻後盛盤熱食。

## 更健康版本

- 這個版本已減少用油量，但若想進一步降低油脂攝取，可改用氣炸鍋或烤箱烹調，同樣能保有爽脆口感。  
使用低鈉醬油有助於控制鈉攝取。  
加入香菇與豆腐可提升風味層次，同時增加蛋白質攝取。



## 貼士

- 汆燙四季豆時切勿煮過頭，應保持豆莢鮮綠、口感嫩脆，而非軟爛無彈性。

# 茄子炒四季豆

準備時間：20分鐘 做飯時間：10分鐘

## 食材

- 2 根長條狀中式紫茄子
  - 6 盎司 (170 克) 四季豆
  - 3 湯匙植物油
  - 約半寸長的薑一塊，切末
  - 6 瓣大蒜，切碎
  - (可選) 1 根紅辣椒，依個人口味添加
  - 2 湯匙淡醬油
  - 1 湯匙蠔油或炒醬
  - 1/8 茶匙白胡椒粉
- 視需要可額外加鹽調味

## 健康益處

- 富含膳食纖維，有助於腸道健康與消化功能。
- 抗氧化力強：茄子含有茄皮素 (nasunin，一種存在於紫色外皮中的強力抗氧化物) 與綠原酸 (chlorogenic acid)，能對抗發炎與氧化壓力。

## 注意事項

- 注意鈉攝入量。
- 留意用油量，茄子吸油力強，烹調時容易攝取過多油脂。
- 未煮熟的茄子含有龍葵素 (solanine)，對某些敏感體質的人可能引起噁心或不適。

每份營養成分：

熱量約 186 大卡；總脂肪 10.9 克；飽和脂肪 1.7 克；鈉 387 毫克；總碳水化合物 21.7 克；膳食纖維 9.6 克；蛋白質 4.5 克



## 步驟

- 將茄子切成細條(約¼吋寬)，放入碗中，撒上大量鹽，再加入足量清水浸泡約15分鐘。之後瀝乾並用紙巾拭乾，盡量去除多餘水分。
- 中火加熱2湯匙油，放入茄子條煎炒約4~5分鐘，直到變軟且微微金黃。取出備用。
- 再加入1湯匙油，放入四季豆炒約5分鐘，直到表皮起皺，取出備用。
- 加入蒜末、薑末與切碎的紅辣椒，炒約1分鐘至香氣釋出，再將茄子與四季豆倒回鍋中。
- 加入醬油、蠔油與白胡椒粉拌炒均勻，翻炒入味後熱食上桌。

## 更健康版本

- 由於茄子非常容易吸油，可先撒鹽醃製切片，幫助釋放水分，進而降低烹調時的吸油量。
- 若想進一步減少用油，亦可改用氣炸鍋或烤箱烹調。
- 建議選擇低鈉鹽與低鈉蠔油作為替代品，以控制鈉攝取。

## 貼士

- 建議選用中式茄子：這類茄子細長、顏色較淡紫，相較於圓茄品種口感更細緻，味道也較清甜。
- 若想做成素食或全植物版本，可使用素食炒醬或素蠔油替代，風味同樣豐富。



# 高蛋白食譜



**食譜 1: 小炒肉**

**食譜 2: 肉沫蒸蛋**

**食譜 3: 白菜豆腐煲**

**食譜 4: 可樂雞翅**



# 小炒肉

準備時間：15分鐘 做飯時間：5分鐘

## 食材

### • 豬肉與醃料部分

- 8 盎司(約 200 克)梅花肉或里肌肉
- 1 湯匙水
- 1 茶匙玉米粉
- 2 茶匙植物油
- 1 茶匙紹興酒
- 1 茶匙蠔油
- 1 茶匙淡醬油

### • 其餘材料

- 6 根長青辣椒(約 10~12 盎司/280~340 克)
- 2 片薑
- 3 瓣大蒜
- 2 湯匙植物油
- 1 湯匙紹興酒
- ½ 茶匙糖
- ½ 茶匙老抽(深色醬油)

## 健康益處

- 提供足夠的蛋白質來源。
- 青辣椒富含維生素 A、維生素 C 與膳食纖維，豬肉則含有維生素 B 群、鋅與鐵等重要營養素。
- 此外，薑與蒜中的天然化合物具抗氧化與抗發炎作用，而辣椒中的辣椒素與類胡蘿蔔素也有助於抗發炎與保護細胞健康。

## 注意事項

- **鈉攝取量注意**：建議選用低鈉版本的蠔油，以降低整體鈉含量。
- **油脂攝取控制**：可減少烹調用油量，並選擇瘦肉部位或將豬肉上的多餘脂肪修除，以降低飽和脂肪的攝取。

每份營養成分：

熱量約 110 大卡；總脂肪 2 克；飽和脂肪 1 克；膽固醇 36 毫克；鈉 420 毫克；總碳水化合物 7 克；膳食纖維 2 克；蛋白質 13 克

## 步驟

- 將切成細條的豬肉放入碗中，加入水、玉米粉、植物油、紹興酒、蠔油與淡醬油，拌勻後靜置醃製，備用。  
將青辣椒去籽後斜切成薄片，薑與蒜切片備用。
- 熱鍋至冒煙後加入1湯匙油，倒入豬肉快炒約2~3分鐘，直到豬肉邊緣略呈金黃。盛出備用。
- 中大火再加入1湯匙油，放入薑片、蒜片與辣椒，炒約30秒至1分鐘，辣椒略有氣泡、微焦感即可，注意火候避免蒜片焦黑。加入紹興酒去鍋底焦香，再拌炒約10秒。
- 將豬肉倒回鍋中，加入糖與老抽，轉大火快炒幾秒，拌勻後即可盛盤上桌。

## 更健康版本

- 建議使用低鈉版本的蠔油，並可省略老抽以進一步減少鈉攝取。
- 減少油量，選擇瘦肉部位或修除多餘脂肪，有助於降低飽和脂肪攝取。
- 可加入更多蔬菜，如花椰菜、香菇等，提升膳食纖維與微量營養素的攝取。
- 搭配全穀類(如糙米或全麥飯)一起食用，有助於達成更均衡的飲食。

## 貼士

- 如果擔心辣度過高，可以將長青辣椒替換成較溫和的古巴椒(Cubanelle peppers)或甜椒(bell peppers)，同樣保有風味與色彩，但辣度較低，更適合不嗜辣者食用。





# 肉沫蒸蛋

準備時間：10分鐘 做飯時間：15分鐘

## 食材

- **醬汁調味料：**
  - 1 湯匙蠔油
  - 1 茶匙淡醬油
  - ¼ 茶匙糖
- **芡汁(太白粉水)：**
  - ½ 茶匙玉米粉
  - 2 湯匙水
- **主材料：**
  - 3 顆大雞蛋
  - 適量食鹽(依個人口味調整)
  - 1 杯溫水
  - ½ 湯匙植物油
  - 120 公克絞肉(豬絞肉、牛絞肉或雞絞肉皆可)
  - 1 根青蔥, 切片

## 健康益處

- **高蛋白質：**雞蛋與絞肉皆為優質蛋白質來源，提供身體所需的胺基酸。
- **富含膽鹼：**雞蛋是膽鹼的極佳來源，有助於維持大腦健康與神經功能。
- **柔軟易消化：**蒸蛋的滑嫩質地不僅容易咀嚼，也好消化，特別適合牙口不佳或腸胃較敏感的人食用。

## 注意事項

- **鈉攝取量注意：**蠔油鈉含量較高，建議適量使用，或選擇低鈉替代品以減少鈉攝取。
- **飽和脂肪控制：**可選用瘦豬絞肉或瘦牛絞肉，以降低飽和脂肪的攝取，有助於維持心血管健康。

每份營養成分：

熱量約 616 大卡；總脂肪 46.35 克；鈉 692 毫克；總碳水化合物 7.92 克；膳食纖維 0.5 克；蛋白質 39.71 克

## 步驟

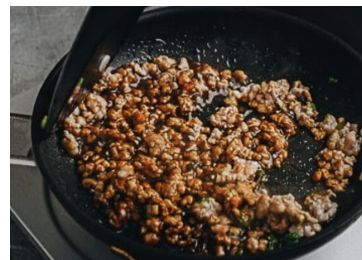
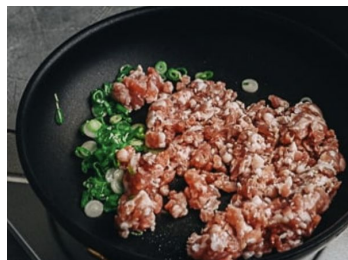
- 將蠔油、淡醬油、老抽與糖混合，攪拌均勻備用。  
另將玉米粉與水混合成芡汁，攪拌均勻備用。
- 在一個適合放入蒸鍋的碗中打入雞蛋，加入適量鹽與溫水，充分打勻後撇去表面泡沫。  
蒸鍋水煮沸後，放入蛋液，蓋上鍋蓋蒸10~12分鐘。若蒸蛋尚未凝固，可再續蒸3分鐘。
- 另起鍋中火加熱，倒入油與青蔥炒香。加入豬絞肉／牛絞肉／雞絞肉，炒約3分鐘至變色。  
倒入預拌醬汁拌炒，再將芡汁攪拌均勻後倒入鍋中，繼續翻炒至醬汁濃稠。  
將炒好的絞肉鋪在蒸蛋上，最後撒上蔥花裝飾即可上桌。

## 更健康版本

- 選用瘦肉部位可有效降低飽和脂肪攝取，有助於心血管健康。
- 搭配蒸煮的綠葉蔬菜如小白菜、菠菜或芥藍等作為配菜，不僅可增加膳食纖維攝取，還能提升整體營養均衡與飽足感。

## 貼士

- 蒸蛋的時間會因碗的形狀與深度而有所不同。可用湯匙或筷子插入碗底測試熟度——若蛋液尚未全熟，底部會呈現水狀，表示需再蒸久一些。





# 白菜豆腐煲

準備時間：10分鐘 做飯時間：10分鐘

## 食材

- 半顆大白菜
- $\frac{2}{3}$  塊嫩豆腐
- 1 湯匙蔥花
- 4 片薑
- 1 瓣大蒜
- 1 湯匙淡醬油
- 適量食鹽(依個人口味調整)

## 健康益處

- **低升糖指數食物**：豆腐與大白菜屬於低升糖指數食材，有助於控制第 2 型糖尿病。
- **高纖低熱量**：這道菜富含膳食纖維、熱量低，能延緩消化速度、穩定血糖波動。
- **豆腐營養豐富**：富含鈣與鎂，有助於強化骨骼健康與維持身體平衡。

## 注意事項

- **鈉攝取量注意**：建議選用低鈉版本的醬油，以控制整體鈉攝取，特別適合需注意血壓或腎臟健康的人群。
- **補充蛋白質**：若將此道料理作為主餐，建議可搭配額外的蛋白質來源，如水煮蛋、毛豆、瘦肉或魚類，提升營養完整度與飽足感。

每份營養成分：

熱量約 127 大卡；總脂肪 4.07 克；蛋白質 9.98 克；總碳水化合物 16.81 克；膳食纖維 4.2 克

## 步驟

- 將大白菜切成適口大小的段狀。  
將豆腐切成小方塊。
- 熱鍋加油，放入蔥花、薑片與蒜末爆香至散發香氣。
- 加入白菜翻炒均勻，接著放入豆腐塊。
- 倒入1湯匙淡醬油調味，再依個人口味加入適量食鹽。
- 加入一大碗水，轉大火煮滾後轉中火燉煮10~15分鐘。
- 起鍋前撒上蔥花裝飾，即可上桌享用。



## 更健康版本

- 使用低鈉醬油並減少鹽的用量，有助於控制鈉攝取。
- 可加入香菇、紅蘿蔔等食材，提升膳食纖維與多元營養素的攝取。
- 搭配全穀類如糙米一同食用，能增加飽足感並讓餐點更均衡。



# 可樂雞翅

準備時間：5分鐘 做飯時間：30分鐘

## 食材

- 1 湯匙植物油
- 1.5 至 2 磅(約 680~900 克)雞翅
- 3 片薑
- 1 罐可口可樂(12 盎司 / 350 毫升)
- 1 湯匙淡醬油
- 2 茶匙老抽
- 2 茶匙蠔油
- 1 根青蔥(可選)
- 2 根乾辣椒(可選)

## 健康益處

- **優質蛋白質來源**：雞翅富含高品質蛋白質，有助於維持肌肉與組織修復。
- **含有維生素 A**：有助於視力保護、皮膚健康及身體正常生長發育。
- **含有多種維生素 B 群**：如 B2、B3、B6，有助於能量代謝與神經系統功能的正常運作。

## 注意事項

- **糖分偏高**：可口可樂含有大量添加糖，烹調後仍可能留下部分糖分，建議適量食用。
- **脂肪含量較高**：雞翅連皮脂肪含量較高，特別是飽和脂肪，若需控制脂肪攝取，可選擇去皮或改用雞胸肉等較瘦部位。

每份營養成分：

熱量約 320 大卡；總脂肪 10.75 克；鈉 363 毫克；總碳水化合物 15.19 克；膳食纖維 0.9 克；蛋白質 38.58 克

## 步驟

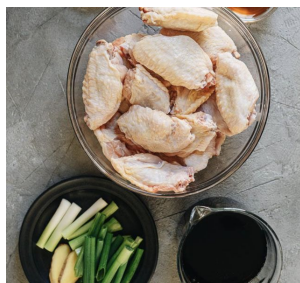
- 中火加熱鍋中½湯匙油，放入雞翅，皮朝下，煎至底部金黃後翻面，繼續煎至另一面也呈金黃色（約7分鐘）。  
再加入另一半湯匙油，放入薑片（若有可加入青蔥段與乾辣椒），翻炒約1分鐘至香氣釋出。
- 加入淡醬油、老抽與蠔油拌勻，接著倒入一罐可口可樂（350ml），輕輕翻拌讓雞翅均勻沾裹醬汁。  
當醬汁煮滾後，轉中小火繼續燉煮約25分鐘。  
每5分鐘檢查一次，翻動雞翅使其均勻受熱入味。
- 最後5分鐘轉大火收汁，持續翻炒，直到醬汁變濃稠並均勻包覆在雞翅表面。關火盛盤，即可享用！

## 更健康版本

- 可去除雞皮或修除雞翅上的可見脂肪，亦可改用雞腿或棒棒腿等較瘦的部位作為替代。
- 將普通可樂替換為無糖可樂（如健怡可樂或零糖可樂），有助於控制糖分攝取。
- 建議搭配一道蔬菜類配菜（如炒青菜或涼拌蔬菜），提升膳食纖維攝取，讓整體餐點更均衡。

## Notes

- 在燉煮雞翅的過程中，若表面浮出褐色泡沫，應及時撇除，這些泡沫多為雜質與油脂，有助於讓成品更清澈、口感更乾淨。



# 穀物製品食譜

食譜 1: 南瓜餅

食譜 2: 蔬菜炒粉絲

食譜 3: 營養小米粥

食譜 4: 全麥饅頭





# 南瓜餅

準備時間：30分鐘 做飯時間：20分鐘

## 食材

- 1 罐南瓜泥 / 半顆冬南瓜或南瓜(去皮去籽), 約 2 杯
- 2 杯(300 克)糯米粉(Mochiko 或其他糯米粉)
- $\frac{1}{4}$  杯(50 克)未精製蔗糖或椰糖, 可依口味調整
- $\frac{2}{3}$  杯(240 克)甜紅豆餡(可選)
- $1\frac{1}{2}$  杯烘烤芝麻(可選)

## 健康益處

- 南瓜富含膳食纖維, 有助於促進腸道健康與延緩血糖上升。
- 同時也提供 $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素 C 與多酚等營養素, 具有抗氧化與抗發炎的作用, 有助於提升免疫力與細胞健康。

## 注意事項

- **升糖負荷注意**: 糯米粉的升糖指數較高, 食用過量可能導致血糖迅速上升, 建議適量攝取, 特別是糖尿病或需控糖族群。
- **添加糖**: 甜紅豆餡含糖量較高, 可選擇低糖版本, 或自行製作以控制糖分, 提升整體健康度。

每份營養成分:

熱量約 291 大卡; 總脂肪 12.94 克; 總糖 8.33 克; 總碳水化合物 37.75 克; 膳食纖維 4.9 克; 蛋白質 8.3 克

## 步驟

### 蒸煮法(製作南瓜泥):

將南瓜或冬南瓜去皮去籽, 切成約½ 吋厚的薄片。

放入蒸鍋中蒸約 10 分鐘, 或直到用叉子可輕易刺穿。倒掉多餘水分, 用叉子壓成泥狀, 可依口味加入適量糖調味。

### 微波法(製作南瓜泥):

將南瓜或冬南瓜去皮去籽, 切成約½ 吋厚的薄片。

放在微波爐適用的盤子上, 蓋上蓋子或保鮮膜, 以高火加熱 8 分鐘, 直到叉子可穿透。倒掉多餘水分, 用叉子壓成泥狀, 加入適量糖調味。

### 製作糯米團:

將糯米粉分次加入南瓜泥中, 揉成柔軟、有黏性但不濕手的麵團。如麵團過濕, 可酌量再加些糯米粉。將麵團分成小份, 搓成約 1 吋直徑的小圓球, 然後壓扁成 ½ 吋厚的圓餅狀, 可在表面撒上芝麻裝飾。

若製作紅豆餡版本, 可準備每份 30 克的紅豆餡, 包入麵團中, 再搓圓壓扁成餅狀。

### 煎製法:

在不沾鍋中加入少許油, 中火加熱後, 將南瓜餅煎至雙面金黃即可。

### 空氣炸鍋法:

在表面輕刷一層油, 以 350°F (175°C) 氣炸 12~15 分鐘, 過程中翻面一次, 使雙面均勻上色。

## 更健康版本

- 建議使用自製紅豆餡或低糖版本, 以減少精緻糖的攝取。
- 可選擇氣炸或少油煎製方式, 避免油炸, 降低油脂攝取, 更健康。
- 可加入肉桂粉或薑粉等天然香料來提升風味, 取代部分糖分, 讓整體口感更香濃又營養。





# 蔬菜炒粉絲

準備時間：20分鐘 做飯時間：10分鐘

## 食材

### • 醬汁：

2 湯匙醬油

1 茶匙糖

½ 茶匙鹽

1 茶匙黑醋

¾ 杯無鹽高湯(可選用任何種類)或水

### • 粉絲：

170 克乾粉絲

2 湯匙植物油

1 茶匙老抽

4 瓣大蒜, 切碎

2 根青蔥, 切段

4 顆乾香菇(浸泡後擠乾水分)

4 杯切絲綠捲心菜

½ 茶匙猶太鹽(或一般食鹽)

1 茶匙芝麻油

## 健康益處

- **無膽固醇且低飽和脂肪**：這道料理使用的食材有助於維持心血管健康。
- **綠捲心菜富含膳食纖維**：有助於促進腸道健康, 改善消化系統功能。
- **大蒜、蔥與香菇含有生物活性化合物**：這些成分有助於支持免疫系統, 增強身體對抗疾病的能力。

## 注意事項

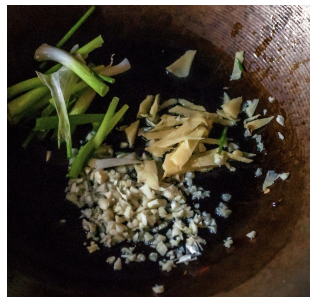
- **鈉攝取量注意**：鹽的鈉含量較高, 應適量使用, 或選擇低鈉替代品以減少鈉的攝取。
- **精製碳水化合物**：粉絲屬於精製碳水化合物, 對於糖尿病患者而言, 應調整份量以更好地控制血糖水平。

每份營養成分：

熱量約 380 大卡；總脂肪 13.15 克；鈉 1000 毫克；總碳水化合物 64.83 克；膳食纖維 5.8 克；蛋白質 3.45 克

## 步驟

- 將醬汁混合均勻備用。
- 將粉絲放入溫水中浸泡15分鐘後瀝乾，加入老抽並拌勻。
- 在中火加熱的鍋中加入油，放入大蒜、蔥白部分與香菇，翻炒至食材開始呈金黃色。
- 加入切絲的捲心菜，繼續翻炒約2分鐘。
- 將醬汁攪拌均勻後加入鍋中，隨後立即加入粉絲，繼續翻炒，若粉絲容易黏鍋可適量加入熱水或高湯。
- 最後加入蔥綠部分與香油，拌勻後即可上桌享用。



## 更健康版本

- 建議使用全穀粉絲、糙米麵或魔芋麵代替普通粉絲，這些選擇含有更多纖維和營養。
- 可在這道菜中加入更多蛋白質來源，如豆腐或肉類，提升營養價值和飽足感。

## 貼士

- 避免將麵條浸泡過久，否則麵條會變軟並開始散開。
- 在翻炒過程中可加入適量液體(如水或高湯)，以防麵條黏底，保持麵條的彈性和口感。

# 小米粥

準備時間：10分鐘 做飯時間：30分鐘

## 食材

- **主要材料：**
  - ½ 杯(100 克)小米
  - 4 杯(1000 毫升)水
  - 1 顆小番薯，去皮並切成小塊
- **可選材料：**
  - 5 顆乾紅棗

## 健康益處

- 這個版本加入了番薯，提供更多膳食纖維和營養成分。
- 富含維生素A、維生素B、維生素C、鎂、鐵與鉀，有助於維持身體健康。
- 番薯具有低升糖指數，低卡且高容量，有助於調節血糖水平並促進體重管理。

## 注意事項

- **注意維生素 A 攝取量：**過量食用番薯和南瓜等富含維生素 A 的食材可能會導致過度攝取。建議根據所選材料調整分量。
- **珍珠小米 (bajra) 含有致甲狀腺腫物質 (goitrogens)：**過量攝取可能會干擾甲狀腺功能，尤其對於患有甲狀腺功能減退症的人群更需注意。
- **番薯含有草酸鹽：**草酸鹽過量攝取可能會對易患腎結石的個體造成影響。如果需要，可以將番薯替換為南瓜來降低這一風險。

每份營養成分：

熱量約 216 大卡；總脂肪 2.1 克；鈉 54 毫克；總碳水化合物 42.3 克；膳食纖維 5.2 克；蛋白質 6.1 克



## 爐灶版製作方法

- 將小米在流水下沖洗乾淨，瀝乾水分。
- 在中型鍋中，將水煮沸後加入沖洗過的小米與切好的番薯塊。
- 轉中小火，保持慢煮狀態，偶爾攪拌，煮約 30 分鐘。
- 當小米變軟但仍能保持形狀時，粥即完成。此時可選擇直接享用，或繼續煮10分鐘以達到更濃稠、更綿滑的口感。
- 根據個人口味加入楓糖漿、冰糖或紅糖來調整甜度。

## 電飯鍋版製作方法

- 將洗淨的小米放入電鍋內鍋中，加入過濾水。
- 將切好的番薯塊放入電鍋內鍋中。
- 啟動電鍋的預設“粥”模式（該模式需要1小時烹煮時間）。
- 當烹煮完成時，電鍋會播放提示音，並自動轉至“保溫”模式，直到手動關閉為止。

## 更健康版本

- 可以將番薯替換為其他食材，如胡桃南瓜、日式南瓜 (kabocha squash) 或普通南瓜，這些都是很好的替代選擇，能帶來不同的口感和營養。若想增添風味與營養，可以加入枸杞 (Goji berries)，它們富含抗氧化物質與維生素，有助於提升免疫力。

## 貼士

- 也可以僅使用小米和水，製作成簡單的粥基底，再搭配醃製蔬菜或發酵豆腐，製作成鹹味版的粥。這樣的組合不僅健康，也能帶來不同的口感和風味。





# 全麥饅頭

準備時間：4小時 做飯時間：30分鐘

## 食材

- 1  $\frac{3}{4}$  杯(400 毫升)溫牛奶
- 1 茶匙乾酵母
- 1 湯匙糖
- 2  $\frac{3}{4}$  杯(400 克)全麥麵粉
- 1  $\frac{1}{4}$  至 1  $\frac{1}{2}$  杯(約 170-200 克)全麥麵粉(根據廚房的濕度來調整用量, 較潮濕的環境需要多加麵粉)

## 健康益處

- 全麥麵粉含有較高的膳食纖維及豐富的營養成分, 包括維生素 B、抗氧化物和礦物質。
- 它有助於更好地控制血糖, 並支持心臟健康。
- 全麥麵粉能提供更長時間的飽足感, 幫助控制食慾。

## 注意事項

- 在吃饅頭時, 盡量避免同時快速喝湯或其他飲品, 因為這可能會導致血糖迅速上升。
- 饅頭的保質期較短, 特別是在溫暖潮濕的環境中, 容易變質, 建議盡早食用。

每份營養成分:

熱量約 175 大卡; 總脂肪 2 克; 飽和脂肪 1 克; 鈉 16 毫克; 總碳水化合物 34 克; 膳食纖維 2 克; 蛋白質 6 克

## 步驟

- 將牛奶加熱至溫熱(不過熱)，然後加入酵母和糖，攪拌直到完全溶解。將牛奶混合物與2 ¾ 杯全麥麵粉放入大碗中，混合後的麵糊會比較濕。用濕布蓋住碗，將麵糊放在溫暖的地方發酵-2 小時，直到麵糊膨脹至原來的兩倍大。
- 將全麥麵粉分次加入，每次加入¼ 杯，直到麵團光滑、柔軟、富有彈性且不粘手。覆蓋麵團，讓它休息20 分鐘。
- 將麵團搓成長條狀，然後切成12 等份。將饅頭放在蒸架上，確保每塊饅頭之間間隔約1 英寸。你可能需要2-3 個蒸架，或者分批蒸製。
- 讓饅頭在蒸鍋中休息30-45 分鐘，直到麵團膨脹至原來的兩倍大，然後將火開至高火開始蒸煮。用高火蒸5 分鐘，然後關火，再等5 分鐘才打開鍋蓋檢查饅頭。這最後一步可以確保饅頭蓬鬆平滑，否則饅頭可能會塌陷並呈現結塊狀。

## 更健康版本

- 這個食譜使用了全麥麵粉和普通麵粉各一半。如果你想進一步控制血糖，可以選擇完全使用全麥麵粉(約500 克)。
- 你也可以加入蔬菜和蛋白質，讓這道菜更具營養和均衡，這樣的搭配是非常推薦的。
- 此外，也可以將葡萄乾和堅果混入麵團中，增加更多的營養價值。

## 貼士

- 饅頭冷卻後可以放入塑料袋中保存。它們在冰箱中可以保存約一週，或者可以將它們冷凍保存。重新加熱時，可以將饅頭蒸8-10 分鐘，或微波加熱30-60 秒即可。



# Summary

以下飲食習慣有助於降低肥胖、糖尿病與心血管疾病(心臟病)的風險。如果你需要這句話配合表格使用,也可以稍作調整成標題風格,例如:有助於降低肥胖、糖尿病與心血管疾病風險的飲食習慣

飲食重點	建議做法	健康益處	食物範例
碳水化合物	優先選擇低升糖、高纖維的食物	有助於控制血糖的快速上升	<b>應減少攝取的食物:</b> 白麵包、白米、糕點、含糖穀物 <b>良好來源:</b> 燕麥、扁豆、藜麥、鷹嘴豆、地瓜(帶皮)
脂肪	專注攝取健康脂肪,例如不飽和脂肪,避免反式脂肪	健康脂肪有助於增加飽足感及調節荷爾蒙,也能改善膽固醇數值並促進心臟健康	單元不飽和脂肪: 橄欖油、酪梨、堅果 Omega-3 脂肪酸: 油脂魚類(如鮭魚、鯖魚、沙丁魚)、亞麻籽、胡桃
纖維	高纖維含量	纖維可延緩消化、降低飢餓感並改善腸道健康	蔬菜: 花椰菜、菠菜、紅蘿蔔、甜椒 水果(適量): 蘋果、莓果、柳橙 全穀類: 燕麥、藜麥、糙米、全麥

<b>飲食重點</b>	<b>建議做法</b>	<b>健康益處</b>	<b>食物範例</b>
控制份量	控制食物份量, 練習正念飲食	有助於控制熱量攝取、支持減重	使用小餐盤、避免無意識進食
控制糖分攝取	減少添加糖的攝取	降低胰島素阻抗、肥胖與第二型糖尿病的風險	避免汽水、糖果、加糖穀片; 改選天然水果
避免汽水、糖果、加糖穀片; 改選天然水果	多喝水	幫助新陳代謝與控制食慾	白開水、花草茶; 避免含糖飲料與能量飲料

最後補充: 我們知道橄欖油是健康脂肪的良好來源, 但在這次料理中我們沒有使用, 主要是擔心會改變食物的風味。不過, 您可以依個人喜好自由添加喔!

# 致謝

我們誠摯感謝 Yan 給予我們這次機會來製作這本食譜。您在整個過程中的指導、支持和寶貴建議，對我們來說非常重要，我們由衷地感激您的鼓勵與幫助。

我們也衷心感謝 哥倫比亞大學教育學院 (Teachers College, Columbia University) 對我們學習旅程的支持。特別感謝我們的教授 Jennifer Hildner，指派我們參與 UA3 的實習工作，讓我們獲得了寶貴的實踐經驗，並有機會與社區互動。

最後，我們感謝那些為我們提供食譜與圖片素材的網站和資源。

