

+1

營養食材卡



指導單位

衛生福利部國民健康署



執行單位

DreamVok 意集設計

社區長者健康飲食創新服務設計計畫

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐之長照基金業務經費支應

廣告

使用說明

由意集設計與營養師陳曉凡、黃湘聯合開發的「+1營養食材卡」，一套72張，共分為五大類別食材：蛋白質、鈣質、膳食纖維、彩虹蔬果、好油脂。卡牌中約三分之二的食材在偏鄉及原鄉也常見或有在種的食材，讓居住在偏遠地區的民眾也可以在日常生活中輕鬆補充所需的營養。

卡牌內容結合在地時令及簡易的烹飪技巧，每餐「+1」種營養食材，每次「+1」都往營養均衡邁進一步，使大家都能在日常生活中輕鬆做到營養均衡。

使用建議

建議搭配3分鐘營養問卷使用，先了解自身營養補給狀態或餐食營養問題，再拿出「+1營養食材卡」找尋對應的補充食材。

1 碗	1 杯	1 米杯	1 湯匙	1 茶匙
240cc	240cc	180cc	15cc	5cc
飯碗	杯子	米杯	湯匙	茶匙

內容介紹



製作方式

1



列印設定

請設定彩色/雙面列印，並選擇長邊裝訂

2



剪裁

列印後，請沿虛線剪下便完成

若透過便利商店機台列印，建議可選擇較厚的紙列印，增加紙質厚度可讓牌卡使用起來更有質感。

互動用法

1

情境

線下團體互動衛教課中使用，建議參與人數 25 人以下

由服務人員帶領長輩以分組的方式進行。透過辨認與選擇，幫助長輩認識與記憶食材營養類型，在遊戲中學到營養知識，增加生活落實的可能性。

步驟

找一找：告訴長輩指定營養類型，請長輩找出對應的類別的食材。

說一說：請長輩分享哪些是平常常見或常吃的食材，有哪些是不認識的食材。(針對熟悉的食材，可帶領長輩分享與討論平常的烹飪方式。針對不認識的食材，帶領者可多加說明，也建議可以加入共餐菜色中讓長輩體驗。)

2

情境

線上團體互動問候時使用，需使用手機即時通訊軟體

由長者服務人員每日早晨於Line群組中問候長輩，通過每日群內提醒與語音留言，持續幫助長輩建立食材的營養類型認知，從關懷中學習，增加落實可能性。

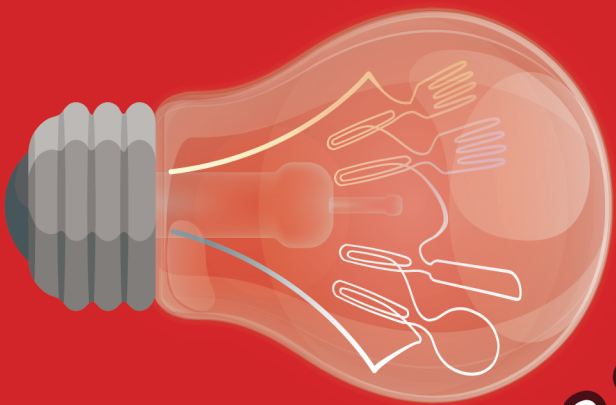
步驟

問候：在長者LINE群中，問候長輩，並發送「+1 營養食材卡」

介紹：搭配語音介紹食材營養價值、烹飪方式，詢問長輩是否吃過這類食材及熟悉的吃法。

打卡：鼓勵長輩在生活中落實，只要有吃就可以拍照發在群裡分享，得1分，連續5天都完成分享，服務人員可以送小禮物給長輩。

✱ 營養食物 ✱



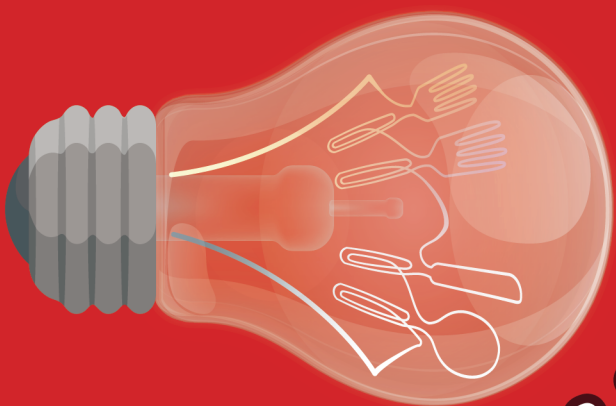
蛋白質



鈣質



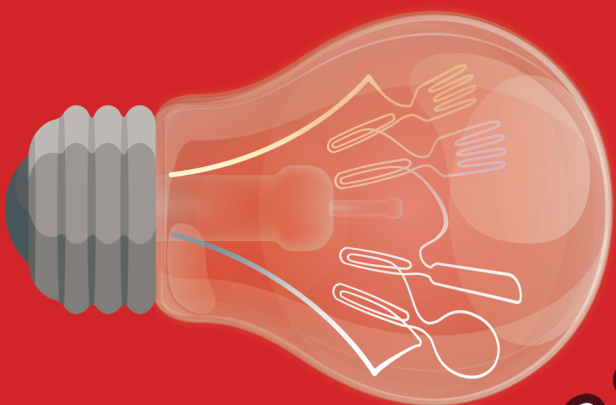
✱ 營養食物 ✱



蛋白質



✱ 營養食物 ✱



蛋白質



毛豆



加法 烹飪點子

明火 炒



蝦仁毛豆炒玉米

毛豆 1/4碗

+ 玉米粒 1/3碗

+ 蝦仁 6隻

炒熟食材即完成料理



營養加成好處多

不需動刀即可簡單完成，簡單補充蛋白質和高纖維的料理。



春



夏



秋



冬

蛋白質

豆皮



加法 烹飪點子

明火 煮



茄汁豆皮

豆皮 1/2塊

+ 番茄丁 1顆

+ 洋蔥 1/4顆

煮軟即完成料理



營養加成好處多

軟質、好咀嚼的料理，同時攝取蛋白質和蔬菜，還可以補充茄紅素。



春



夏



秋



冬

蛋白質

板豆腐



加法 烹飪點子

涼拌



涼拌胡麻豆腐

板豆腐 3小格

+ 日式芝麻醬 2湯匙

+ 海帶芽 1湯匙

稍微壓碎即完成涼拌菜



營養加成好處多

優質的植物性蛋白來源，豆腐料理容易咀嚼、不需開火，同時補充蛋白質、鈣質、彩虹蔬菜和好油脂。



春



夏



秋

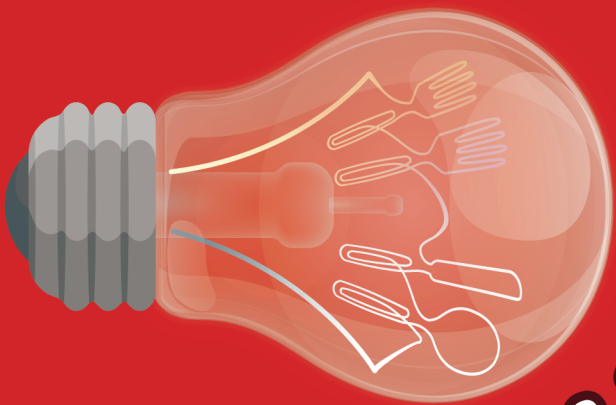


冬

蛋白質

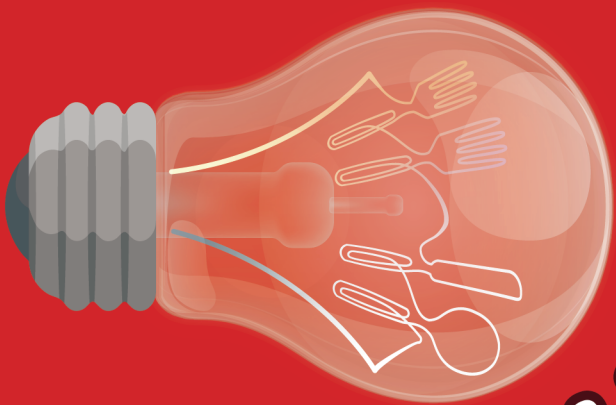
鈣質

✱ 營養食物 ✱



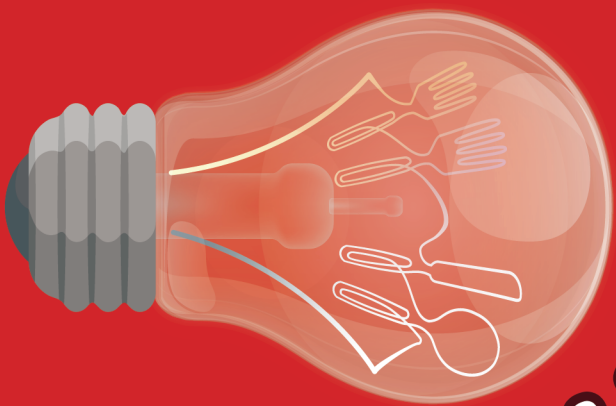
蛋白質

✱ 營養食物 ✱



蛋白質

✱ 營養食物 ✱



蛋白質

雞肉



加法 烹飪點子

明火 燉

親子丼燉飯

雞肉丁 1/2碗
+ 洋蔥 1/2碗
+ 糙米飯 1/2碗
+ 日式醬油適量
將食材一起燉煮

加入1顆蛋即為丼燉飯

營養加成好處多

雞肉是優質的白肉蛋白質來源，搭配上蔬菜、高纖維，煮成燉飯更容易咀嚼和吞嚥。

雞蛋



加法 烹飪點子

明火 煎

山藥菇蒸蛋

雞蛋 1顆
+ 山藥丁 1/2碗
+ 鴻喜菇 1/2碗
材料拌勻煎熟即完成料理

營養加成好處多

雞蛋除了蛋白質也含有多種礦物質和卵磷脂，做成蛋捲質地軟、容易咀嚼和吞嚥，可補充蛋白質、高纖維和蔬菜。

蛋白質

豆漿



加法 烹飪點子

明火 煮

豆漿火鍋

以豆漿 1杯作為湯底
+ 各種蔬菜和肉類
即煮成營養火鍋料理

營養加成好處多

豆漿取代水入菜，不僅輕鬆補足蛋白質，更增添風味，無負擔補充蛋白質。

春

夏

秋

冬

春

夏

秋

冬

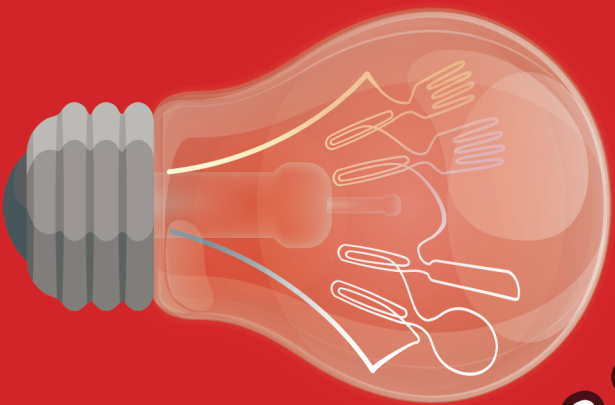
春

夏

秋

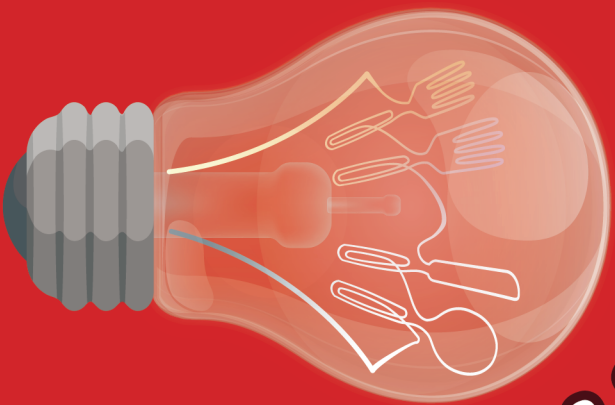
冬

✱ 營養食物 ✱



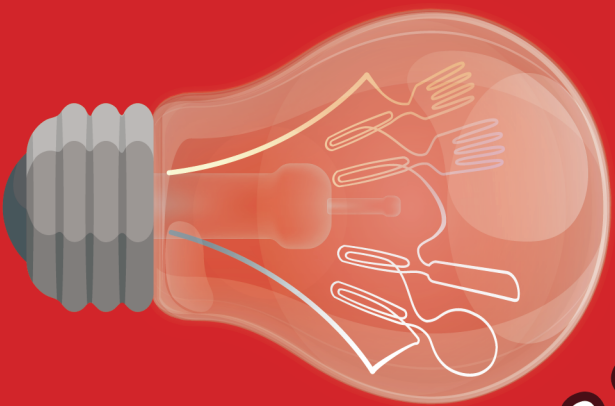
蛋白質

✱ 營養食物 ✱



蛋白質

✱ 營養食物 ✱



蛋白質

秋刀魚



蛋白質

加法 烹飪點子

明火 燉



佃煮秋刀魚

秋刀魚 1條
+ 蘿蔔 1碗
+ 醬油(調味料)適量
燉煮至軟即完成料理



營養加成好處多

秋刀魚富含Omega-3脂肪酸與優質的蛋白質。

春

夏

秋

冬

牛肉



蛋白質

加法 烹飪點子

明火 燉



番茄燉牛腱

牛腱 1碗
+ 洋蔥 1碗
+ 牛番茄 1碗
+ 蔥、薑適量
燉煮約兩小時即完成料理



營養加成好處多

燉煮至軟的牛肉很容易咀嚼和吞嚥，一鍋可同時攝取到蛋白質和蔬菜。

春

夏

秋

冬

豬肉



蛋白質

加法 烹飪點子

電鍋 蒸



肉末蒸蛋

豬絞肉 1/2碗
+ 雞蛋 2顆
+ 高湯 1/2杯
拌勻蒸熟即完成料理



營養加成好處多

製作簡單、用電鍋即可完成，容易吞嚥，也適合作為補充蛋白質的點心。

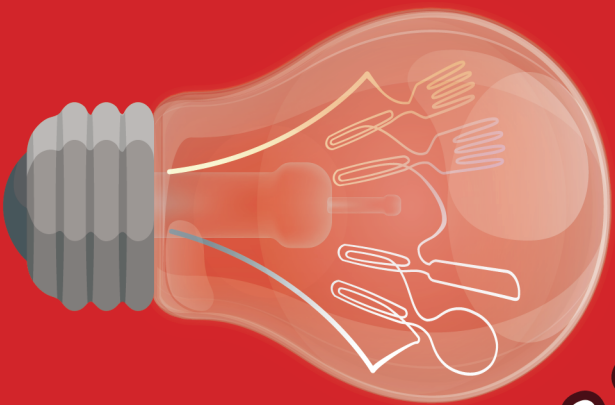
春

夏

秋

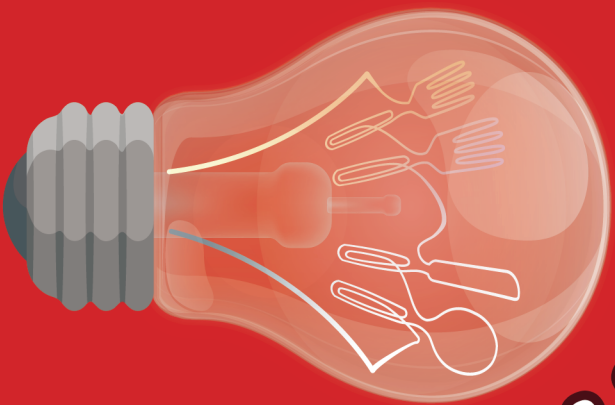
冬

✱ 營養食物 ✱



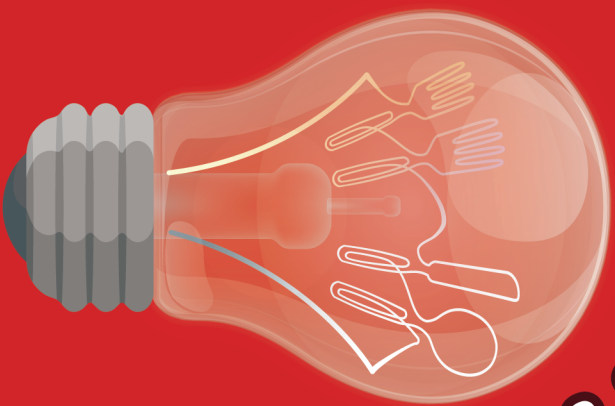
蛋白質

✱ 營養食物 ✱



蛋白質

✱ 營養食物 ✱



蛋白質

鱸魚

蛋白質



加法 烹飪點子

明火 煮



冬瓜鱸魚湯

鱸魚片 1/4手掌大
+ 冬瓜 1/2碗
+ 蔥、薑適量
將所有食材一起煮成湯品



營養加成好處多

鱸魚的優質蛋白質與膠質有助於傷口復原，搭配冬瓜補充蔬菜，質地軟且好吞嚥。

春

夏

秋

冬

鯛魚

蛋白質



加法 烹飪點子

電鍋 蒸



照燒鯛魚炊飯

鯛魚片 1/4手掌大
+ 糙米 1/2碗
+ 洋蔥、紅蘿蔔 1/2碗
將食材放入電鍋，一起蒸煮成炊飯



營養加成好處多

鯛魚脂肪低、容易取得，料理電鍋即可一鍋完成，一鍋可以同時攝取到蛋白質、高纖穀和蔬菜。

春

夏

秋

冬

蛤蠣

蛋白質



加法 烹飪點子

明火 煮



蛤蜊絲瓜麵線

蛤蜊 1碗
+ 絲瓜 1碗
+ 麵線 1/2碗
將食材一起煮成湯麵線



營養加成好處多

蛤蜊是低脂的優質海鮮，配上絲瓜和麵線容易咀嚼和吞嚥，適合牙口不好的長輩補充蛋白質、蔬菜和澱粉。

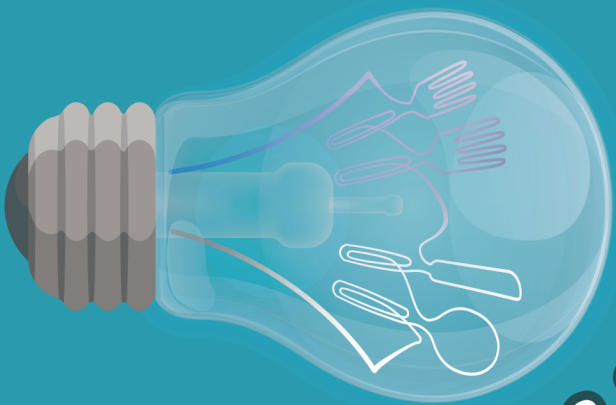
春

夏

秋

冬

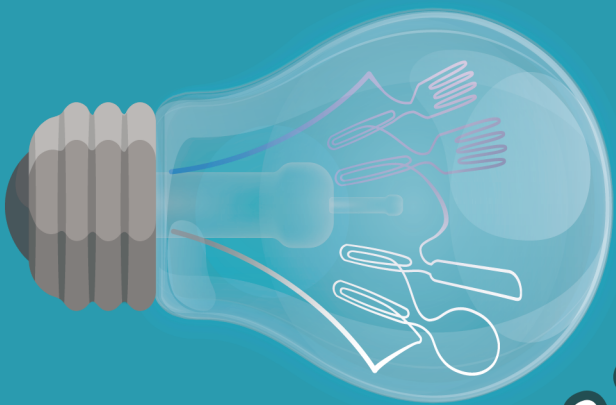
✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

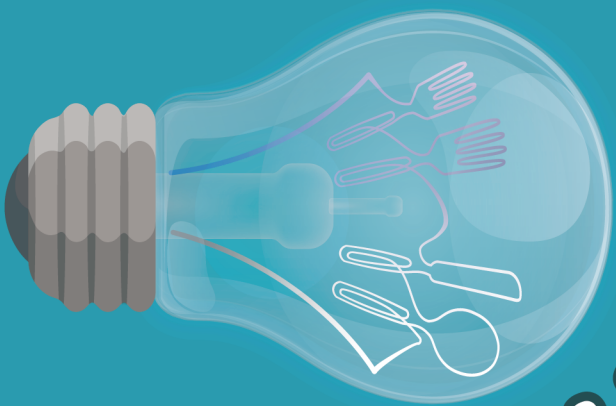
✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

起司片/絲



鈣質

蛋白質

加法 烹飪點子

組合



起司三明治

全麥土司2片
+ 起司片2片
+ 美生菜5片

組合成起司三明治



營養加成好處多

有乳糖不耐的人也可以食用，快速做成三明治可以攝取到膳食纖維、鈣質、蛋白質和蔬菜。

春

夏

秋

冬

優酪乳



鈣質

蛋白質

加法 烹飪點子

組合



堅果優酪乳

優酪乳1杯
+ 堅果(粉)1匙
拌勻成堅果優酪乳



營養加成好處多

有乳糖不耐的人也可以食用，補充蛋白質、鈣質和好油脂，適合作為點心。

春

夏

秋

冬

牛奶



鈣質

蛋白質

加法 烹飪點子

電鍋 蒸



高鈣奶香飯

奶粉5匙
+ 水1杯
+ 糙米1杯(糙米先泡一晚)
用電鍋蒸成奶香飯



營養加成好處多

牛奶取代水來煮飯，輕鬆補足鈣質和膳食纖維，很適合食量不大的長輩來補充鈣質。

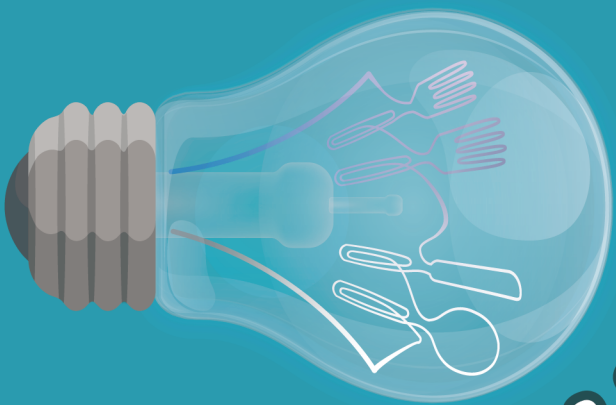
春

夏

秋

冬

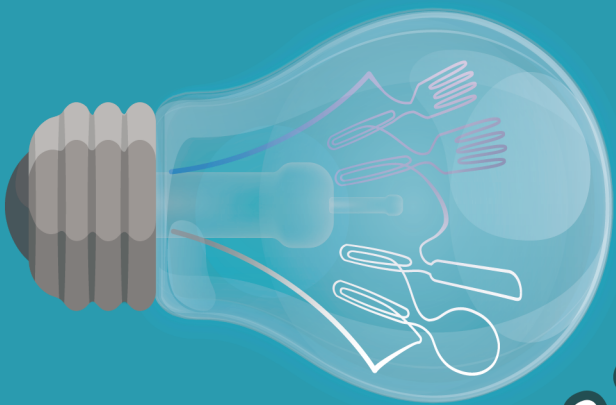
✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

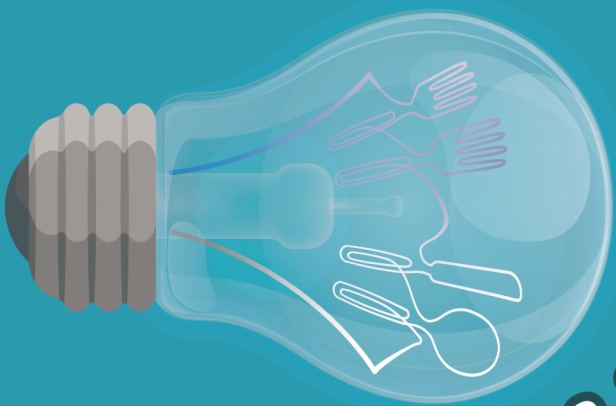
✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

小魚乾



加法 烹飪點子

明火 煮



芋頭鹹粥

芋頭鹹粥1碗

+ 高麗菜丁1/2碗

+ 小魚乾2.5湯匙

將食材一起煮熟成粥品



營養加成好處多

小魚乾富含鈣質和蛋白質，可以加入不同的鹹粥或料理中。

鈣質

蛋白質

春

夏

秋

冬

凍豆腐



加法 烹飪點子

明火 煮



紫菜蛋花豆腐湯

紫菜蛋花湯

+ 凍豆腐5塊

將食材一起煮成湯品



營養加成好處多

簡單、鈣質豐富的湯品，同時攝取到蔬菜、蛋白質和鈣質。

鈣質

蛋白質

春

夏

秋

冬

小方豆乾



加法 烹飪點子

涼拌



涼拌胡麻豆干

小方豆干2塊(切丁)

+ 紅藜麥1/2碗

+ 紅蘿蔔丁1/3碗

將食材蒸熟後加入胡麻醬拌勻即完成料理



營養加成好處多

豆干富含鈣質和蛋白質，搭配紅藜麥和紅蘿蔔補足高纖穀和蔬菜，食材皆為小丁，較容易咀嚼和吞嚥。

鈣質

蛋白質

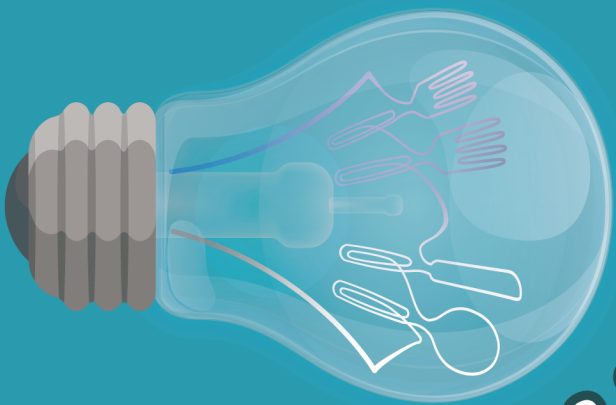
春

夏

秋

冬

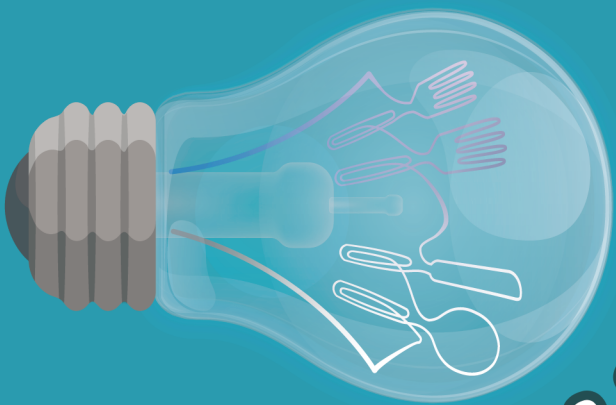
✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

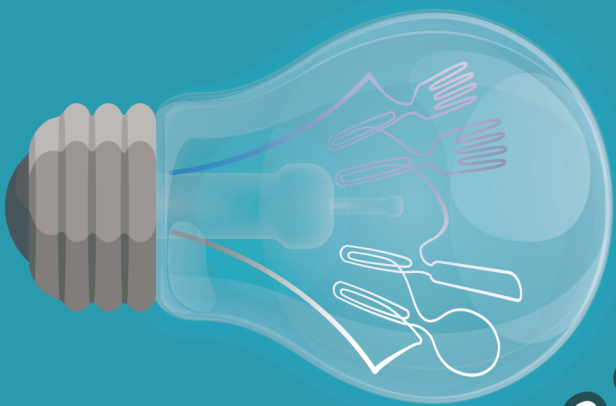
✱ 營養食物 ✱



鈣質

蛋白質

✱ 營養食物 ✱



鈣質

好油脂

黑芝麻



鈣質

好油脂

加法 烹飪點子

組合



黑芝麻牛奶燕麥粥

牛奶1杯
+ 燕麥片2湯匙
+ 黑芝麻粉2湯匙
拌勻即完成燕麥粥



營養加成好處多

黑芝麻富含鈣質，也是堅果和好油脂，可以加進不同的飲品或食物中。

春

夏

秋

冬

蝦米



鈣質

蛋白質

加法 烹飪點子

明火 炒



蝦米彩椒蒸蛋

雞蛋 1顆
+ 蝦米 2湯匙(切碎)
+ 彩椒丁 1/3碗
+ 馬鈴薯丁 1/3碗
+ 水 1/2碗

拌勻蒸熟即完成料理



營養加成好處多

蝦米保存期長，加一把除了讓料理增添香味，也可以簡單補鈣喔！

春

夏

秋

冬

蝦皮



鈣質

蛋白質

加法 烹飪點子

電鍋 炒



蝦皮高麗菜炊飯

五穀米 1 1/2 米杯
+ 蝦皮 2/5 湯匙
+ 高麗菜 1 碗
+ 香菇 2 朵
+ 水 2/3 米杯

以電鍋蒸熟即完成炊飯



營養加成好處多

蝦皮保存期長，適合用在炒菜、煮湯等，不同的料理都加幾湯匙就能輕鬆補鈣囉！

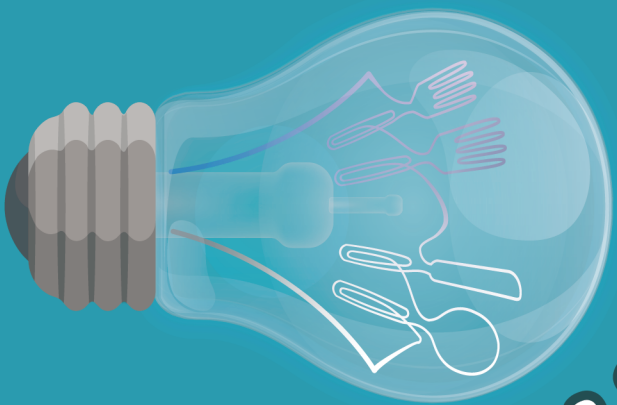
春

夏

秋

冬

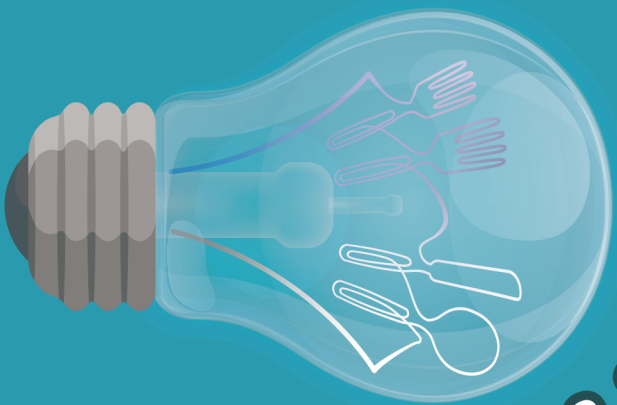
✦ 營養食物 ✦



鈣質

彩虹蔬菜

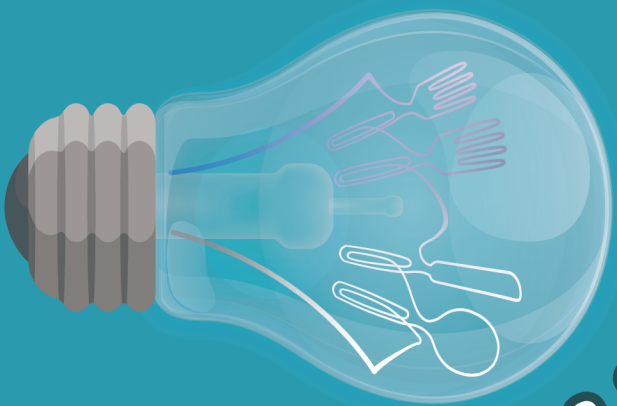
✦ 營養食物 ✦



鈣質

彩虹蔬菜

✦ 營養食物 ✦



鈣質

彩虹蔬菜

海帶芽(乾)



加法 烹飪點子

明火 煮



海芽豆腐味噌湯

味噌湯1碗
+ 豆腐1塊
+ 海帶芽1湯匙
煮開即完成湯品



營養加成好處多

海帶芽容易保存，可快速加入各種料理，和豆腐一起補充蛋白質、鈣質和蔬菜。

鈣質

彩虹蔬菜

春

夏

秋

冬

芥蘭菜



加法 烹飪點子

涼拌



涼拌腐乳芥藍菜

芥蘭菜煮軟1碗
+ 豆腐乳 適量
拌勻撒上花生碎適量，
即完成涼拌料理



營養加成好處多

芥藍菜是鈣質含量較高的深綠色蔬菜，加上花生同時攝取到蔬菜和好油脂。

鈣質

彩虹蔬菜

春

夏

秋

冬

菠菜



加法 烹飪點子

涼拌



胡麻菠菜

菠菜燙熟成1碗
+ 胡麻醬 適量
拌勻即完成涼拌菜



營養加成好處多

菠菜是鈣質含量較高的深綠色蔬菜，加上含有堅果的胡麻醬，攝取到蔬菜和好油脂，也容易咀嚼。

鈣質

彩虹蔬菜

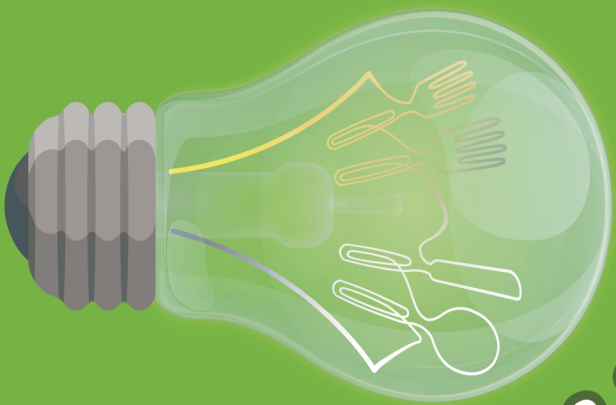
春

夏

秋

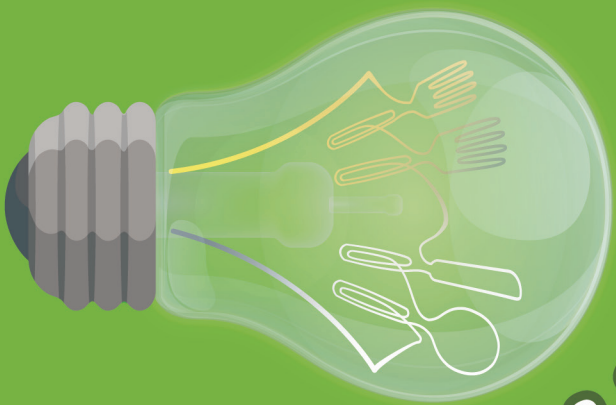
冬

✦ 1 種 食 材 不



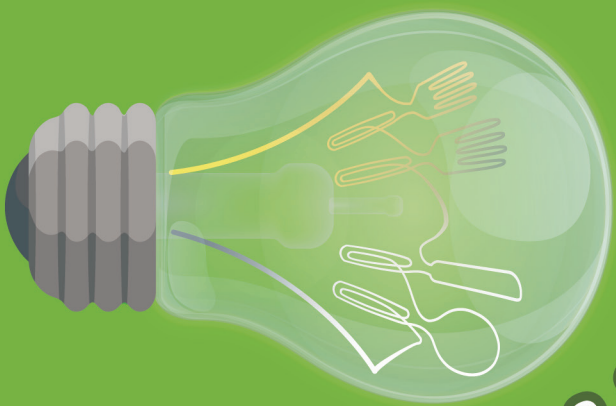
彩虹蔬菜

✦ 1 種 食 材 不



彩虹蔬菜

✦ 1 種 食 材 不



彩虹蔬菜

蘿蔔

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 燉



馬鈴薯蘿蔔燉肉

蘿蔔 1碗(切塊)
+ 馬鈴薯 1顆(切塊)
+ 梅花肉 1碗(切塊)

加調味料燉煮至軟棉即
完成燉菜料理



營養加成好處多

用電鍋也可以完成的料理，口感鬆軟，也很適合配飯，可大量製備、分次食用。

❁ 冬

❁ 冬

高麗菜

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 炒



高麗菜香菇拌麵

高麗菜 1碗(切碎)
+ 香菇 2朵(切丁)
+ 豆干 1塊(切丁)

加調味料炒熟後，拌入
1捲煮熟陽春麵即完成



營養加成好處多

簡單又快速即可完成的營養餐點，有彩虹蔬果，又有優質蛋白質。

❁ 夏

佛手瓜

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 煎



佛手瓜煎蛋

佛手瓜 1碗(切丁)
+ 洋蔥 1/6顆
+ 雞蛋 2顆

拌勻、煎熟即完成料理

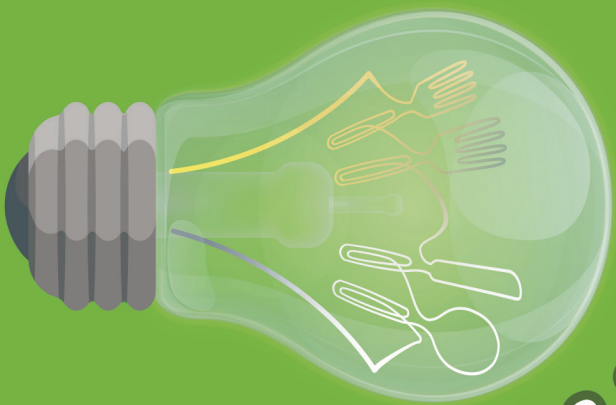


營養加成好處多

佛手瓜營養素全面，維生素及礦物質種類多樣，口感清爽，口味清甜。

❁ 夏

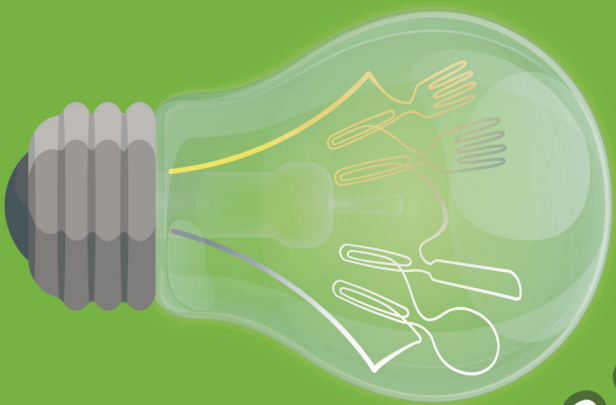
✦ 1 種 食 材 卡



彩虹蔬菜



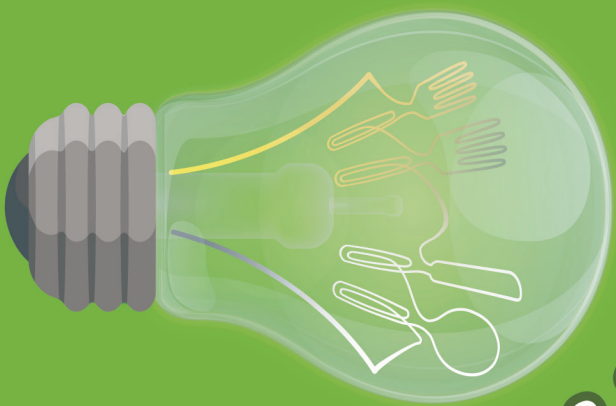
✦ 1 種 食 材 卡



彩虹蔬菜



✦ 1 種 食 材 卡



彩虹蔬菜



竹筍

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 燉



筍香紅燒肉

竹筍丁 1/2碗
+ 梅花肉 1/2碗
+ 南瓜 1/2碗
材料炒香加入調味料，
燉煮至軟熟即完成料理



營養加成好處多

富含膳食纖維以及β-胡蘿蔔素的一道餐點，適量食用有助血糖穩定。

春

菇類

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 炒



蒜味椒鹽炒菇

綜合菇類 2碗
+ 蒜頭 3顆
+ 胡椒鹽 適量
蒜頭爆香、加入菇類炒
至收汁後，加入調味料
翻炒即完成料理



營養加成好處多

口味偏重、下飯，同時菇類含有多醣體，可以增進人體的免疫力。

冬

黑木耳

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 炒



黑木耳肉絲燴飯

黑木耳絲 1/2碗
+ 紅蘿蔔絲 1/4碗
+ 豬肉絲 1/2碗炒熟
+ 高湯 適量
+ 熟飯 2/3碗
拌炒至熟透即完成燴飯

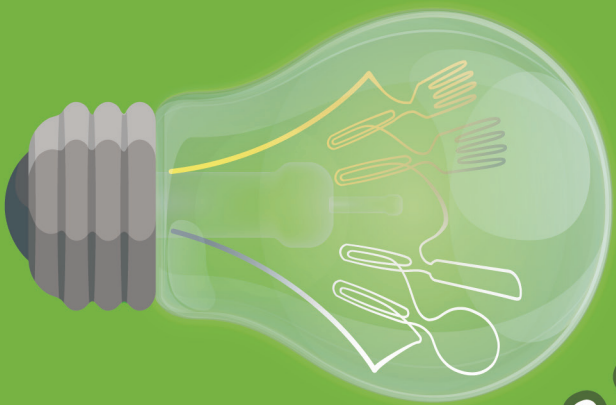


營養加成好處多

黑木耳為較少見的黑色蔬菜，一年四季皆可取得，也可以促進腸道健康，加上多種切絲食材，容易入口。

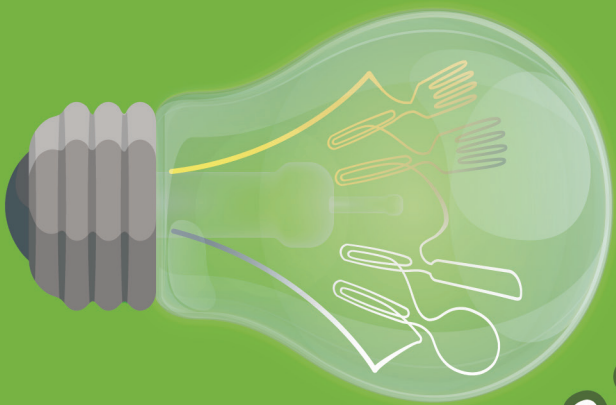
冬

✦ 1 種 食 材 不



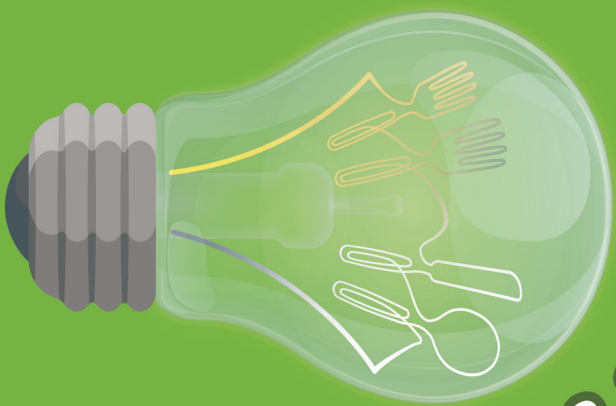
彩虹蔬菜

✦ 1 種 食 材 不



彩虹蔬菜

✦ 1 種 食 材 不



彩虹蔬菜

洋蔥

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 炒



洋蔥炒蛋

洋蔥 1/2顆(切碎)
+ 雞蛋 2顆
拌勻、炒熟即完成炒蛋



營養加成好處多

簡易製備的一道家常菜，適合配飯，同時可吃到彩虹蔬菜和蛋白質



春

四季豆

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 炒



沙茶豆干炒四季豆

四季豆 1/2碗(切丁川燙)
+ 豆干 2塊(切丁)
+ 沙茶醬 2匙
炒軟即完成料理



營養加成好處多

豆莢類屬於蔬菜中蛋白質含量相對較多的種類，同時也含有可溶性膳食纖維，保護腸道健康。



秋

茄子

彩虹蔬菜



加法 烹飪點子

明火 炒



魚香茄子

茄子 1根
+ 豬絞肉 1/2碗
+ 辣豆瓣醬 適量
將食材翻炒至熟透即完成料理



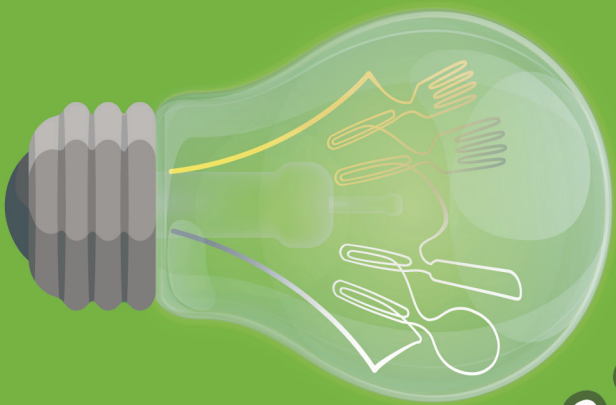
營養加成好處多

茄子含有花青素及類黃酮，可提供天然抗氧化物。



春

✦ 營養食物 ✦



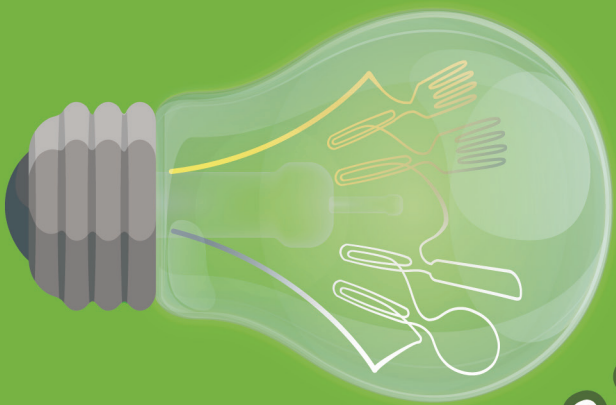
彩虹蔬菜



鈣質



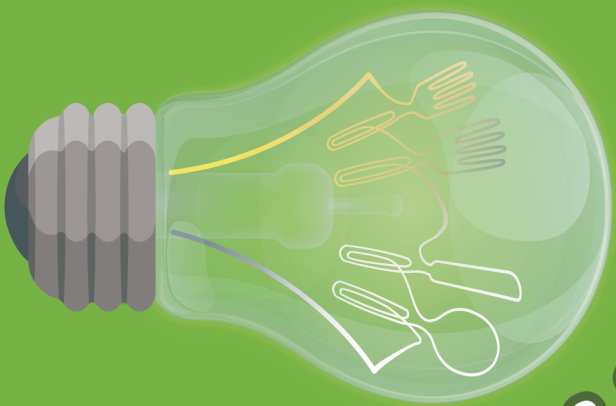
✦ 營養食物 ✦



彩虹蔬菜



✦ 營養食物 ✦



彩虹蔬菜



綠花椰菜



加法 烹飪點子

明火 煮



綠花椰菜蛤蜊濃湯

綠花椰菜 1碗
+ 牛奶 1.5杯
煮熟後用果汁機打成濃湯狀，加蛤蜊 15顆回鍋煮滾，即完成湯品



營養加成好處多

將口感較硬的蔬菜變成濃湯，可以方便同時攝取纖維質以及鈣質。



春



夏



秋



冬

大番茄



加法 烹飪點子

微波 烤



焗烤蕃茄

牛番茄 1顆(切片)
+ 水煮蛋 1顆(切片)
+ 起司 2湯匙
加熱變成焗烤番茄



營養加成好處多

番茄 1顆就可以快速獲得一份蔬菜量，料理容易咀嚼，適合蛋奶素補充蛋白質、鈣質和彩虹蔬果。



春



夏



秋



冬

紅莧菜



加法 烹飪點子

明火 燉



紅莧銀魚鹹粥

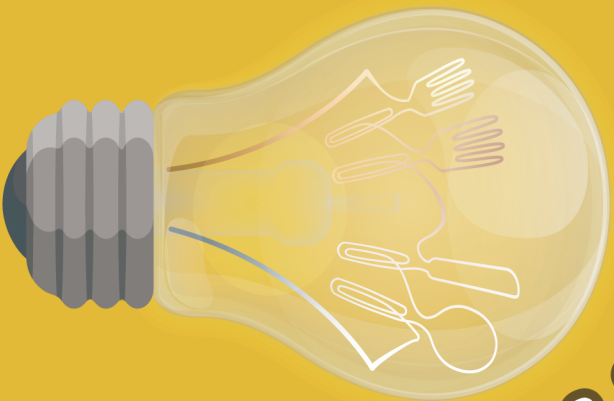
紅莧菜 1把
+ 糙米 1/4米杯
+ 吻仔魚 3湯匙
將食材一起燉煮成粥品



營養加成好處多

紅莧菜鐵質含量較高，也很容易咀嚼，加上小魚同時補充彩虹蔬果、膳食纖維和鈣質。

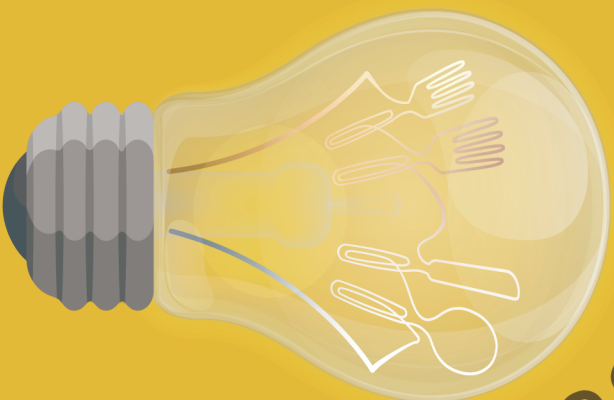
✕ 1 罐 食 材 木



好油脂



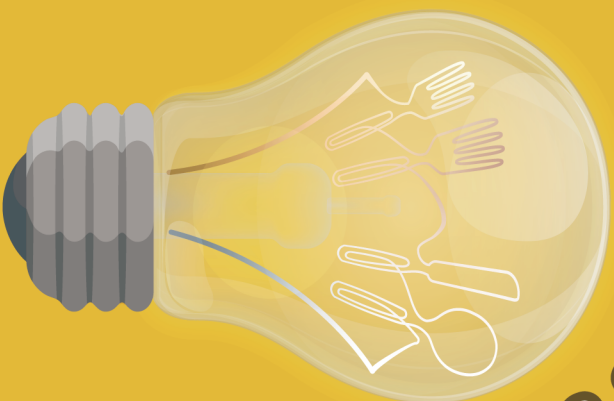
✕ 1 罐 食 材 木



好油脂



✕ 1 罐 食 材 木



好油脂



花生



好油脂

加法 烹飪點子

組合



素春捲

春捲皮 1張
+ 苜蓿芽 1/2碗
+ 甜椒 1/2顆(切丁)
+ 玉米 1湯匙
+ 花生 10粒(敲碎)
捲起來即完成春捲



營養加成好處多

方便簡單製作的小點，含有彩虹蔬果跟好的油脂。

春

夏

秋

冬

腰果



好油脂

加法 烹飪點子

明火 炒



腰果炒豆腐

板豆腐 1/2盒(切丁)
+ 毛豆仁 1湯匙
+ 腰果 5粒(對切)
+ 香菇 1朵
+ 醬油 適量
拌炒即完成料理



營養加成好處多

營養健康的快炒菜，素食者可食，同時攝取優質油脂和蛋白質。

春

夏

秋

冬

杏仁



好油脂

加法 烹飪點子

電鍋 煮



銀耳杏仁飯

白木耳 1片
+ 杏仁 5粒(敲碎)
+ 薏仁 1/4杯
+ 白米 3/4杯
用電鍋炊煮即完成料理



營養加成好處多

白木耳果膠豐富，杏仁多為不飽和脂肪，兩者搭配在一起營養又健康。

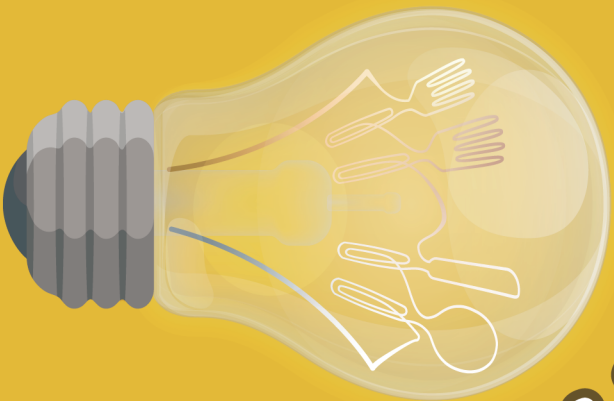
春

夏

秋

冬

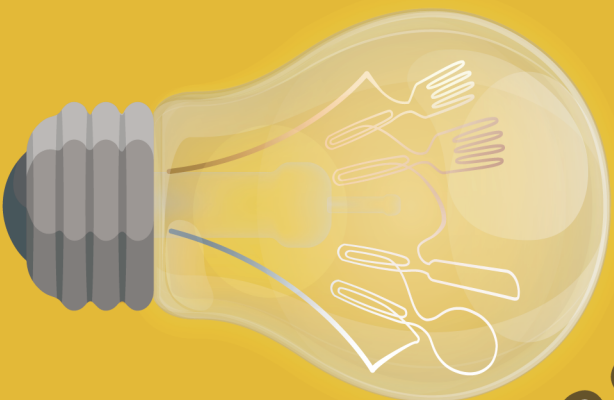
✱ 1 罐 食 材 亦



好油脂



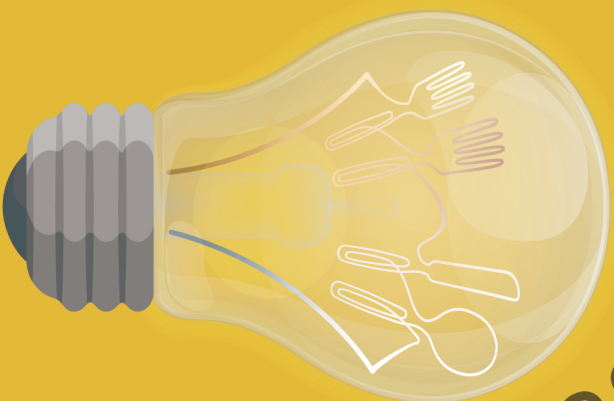
✱ 1 罐 食 材 亦



好油脂



✱ 1 罐 食 材 亦



好油脂



核桃

好油脂



加法 烹飪點子

明火 煮



鮭魚炒飯

糙米飯 1碗
+ 鮭魚 1/2塊
+ 核桃 2粒(切碎)
+ 蔥花 適量
翻炒成簡易炒飯



營養加成好處多

鮭魚本身的魚油加上核桃本身的油質，為這道炒飯提升不少香氣，同時也營養滿分。

春

夏

秋

冬

葵瓜籽

好油脂



加法 烹飪點子

組合



鮮蝦手捲

高麗菜絲 1/2碗
+ 燙熟蝦仁 2尾
+ 葵瓜子 1湯匙
+ 美乃滋 適量
用海苔捲起來變成清爽的鮮蝦手卷



營養加成好處多

十分清爽的一道料理，也很簡單製作，搭配優質蛋白質跟蔬菜一起食用，營養滿滿。

春

夏

秋

冬

南瓜籽

好油脂



加法 烹飪點子

明火 煮



營養燕麥粥

燕麥 1湯匙
+ 熟飯 1碗
+ 雞腿肉 1/2碗
+ 水 適量
熬煮成粥後撒上1湯匙南瓜籽，即完成粥品



營養加成好處多

用電鍋也可以完成的一道營養料理，加上南瓜籽，提供不同的口感和香氣。

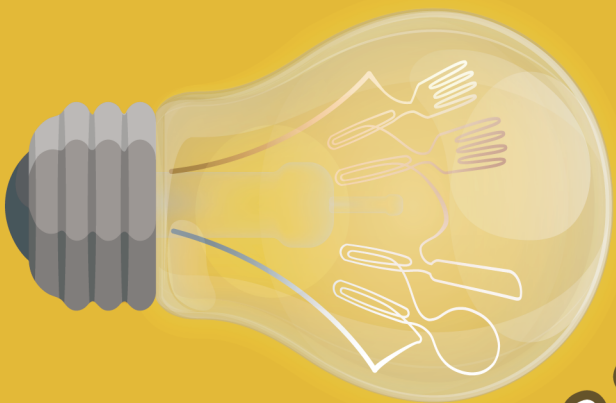
春

夏

秋

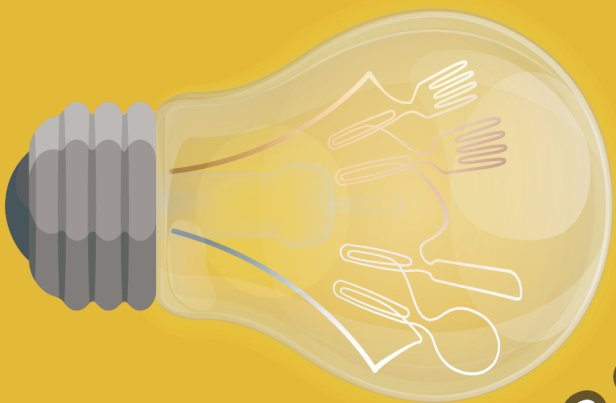
冬

✕ 1 罐 食 材 亦



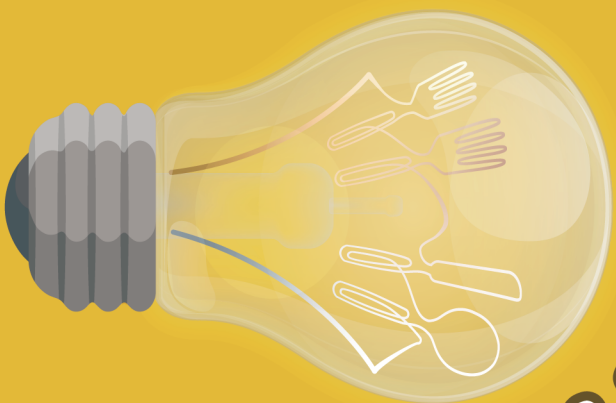
好油脂

✕ 1 罐 食 材 亦



好油脂

✕ 1 罐 食 材 亦



好油脂

開心果



加法 烹飪點子

組合



莓果優格

開心果 15粒(壓碎)
+ 蔓越莓 1湯匙
+ 優格 1杯
拌勻成清爽優格



營養加成好處多

營養滿分的小點心，同時可攝取到彩虹蔬果、鈣質及優質油脂。



春



夏



秋



冬

酪梨



加法 烹飪點子

組合



酪梨吐司

酪梨 2湯匙
+ 鹽巴 1/4茶匙
+ 胡椒粉 適量
將上述食材壓成泥，抹上全麥吐司，放上1顆荷包蛋，變成營養早餐



營養加成好處多

偏西式的早餐，酪梨提供滑順的口感，搭配一顆剛剛煎好的荷包蛋，咬下去香氣逼人



春



夏



秋



冬

麻醬



加法 烹飪點子

明火 煮



香椿麻醬涼麵

香椿碎 1/4碗
+ 麻醬 2.5湯匙
+ 熟綠花椰菜丁 1碗
+ 蕎麥麵 1把
拌勻成夏日絕配的涼麵



營養加成好處多

麻醬和香椿鈣質含量豐富，搭配綠花椰和蕎麥麵，一碗就可以補充蔬菜、膳食纖維、鈣質和好油脂。



春



夏



秋



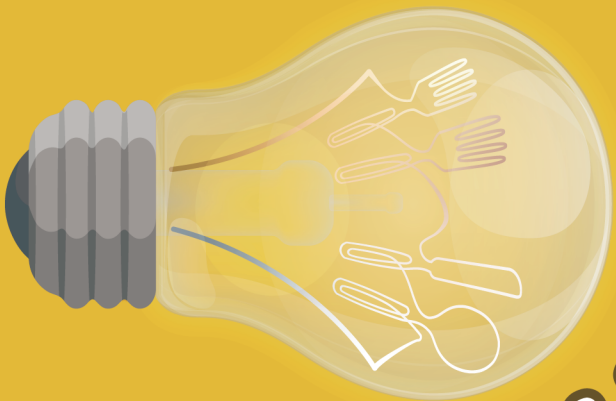
冬

好油脂

好油脂

好油脂

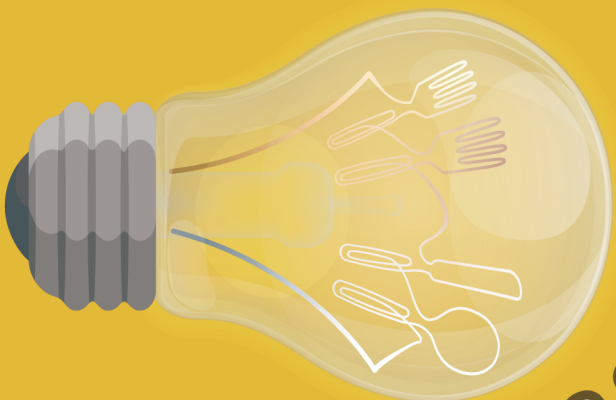
✖️ 1 罐 食 材 亦



好油脂



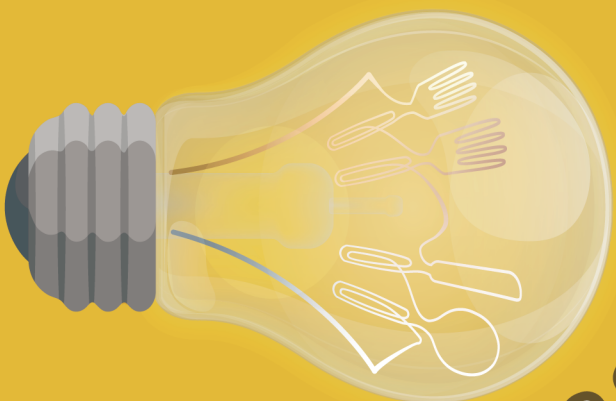
✖️ 1 罐 食 材 亦



好油脂



✖️ 1 罐 食 材 亦



好油脂



苦茶油

好油脂



加法 烹飪點子

明火 煮



苦茶油麵

熟白麵 1把
+ 熟地瓜果 1碗(八分滿)
+ 水煮蛋 1顆
+ 苦茶油 1茶匙
+ 鹽巴 適量

即完成營養油食



營養加成好處多

苦茶油的「單元不飽和脂肪酸」比例高，適量食用有助心血管健康。



春



夏



秋



冬

橄欖油

好油脂



加法 烹飪點子

涼拌



生菜水果沙拉

美生菜 1碗
+ 柑橘 1/2顆
+ 水煮蛋 1個(切片)
淋上橄欖油1茶匙，即完成健康沙拉



營養加成好處多

快速就可完成的小點，可同時攝取彩虹蔬果和優質蛋白質。



春



夏



秋



冬

夏威夷豆

好油脂



加法 烹飪點子

組合



健康地瓜球

蒸熟地瓜泥1碗加上起司，捏成球狀(5個)，上面各放1顆夏威夷豆並鋪在美生菜上，變成健康點心



營養加成好處多

一道鹹鹹甜甜的小點心，使用夏威夷豆取代一般炸地瓜球的油脂，內餡的起司又可以補充鈣質。



春



夏

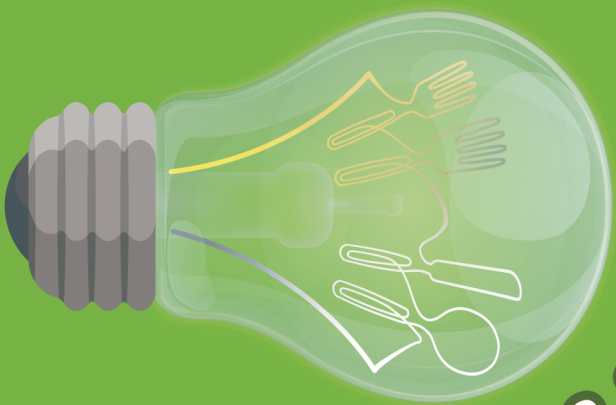


秋



冬

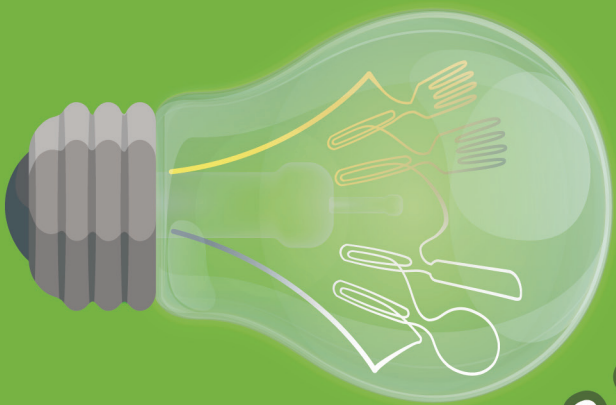
✦ 1 種 食 材 卡



彩虹水果



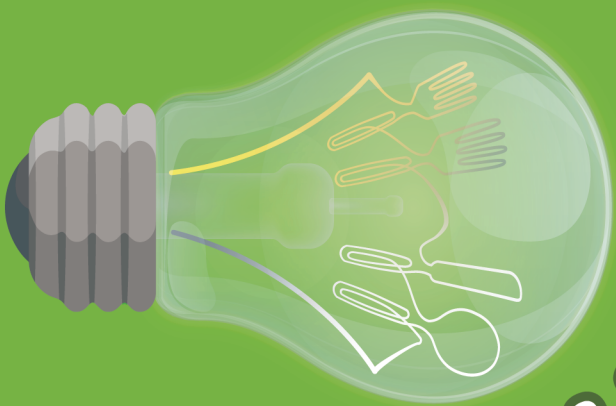
✦ 1 種 食 材 卡



彩虹水果



✦ 1 種 食 材 卡



彩虹水果



香蕉

彩虹水果



加法 烹飪點子

明火 煎



香蕉煎餅

香蕉 1/2根
+ 中筋麵粉 100公克
+ 鹽巴 適量
混合後煎熟即為營養煎餅



營養加成好處多

自帶香蕉甜味的煎餅，
口感鬆軟又很營養的小
點心。



春



夏



秋



冬

百香果

彩虹水果



加法 烹飪點子

組合



百香綠

百香果 2個
+ 綠茶 1杯
+ 冰塊 適量
組合即為百香綠



營養加成好處多

百香果的種子含有膳食纖維，
可以促進腸道健康，
是個夏日裡簡單製備的清
涼飲品。



夏

火龍果

彩虹水果



加法 烹飪點子

組合



火龍果優格

火龍果 1/2碗(切塊)
+ 優格 1杯
攪拌即完成火龍果優格



營養加成好處多

火龍果富含果膠和膳食纖維，
可幫助穩定血糖，加上
優格同時補足彩虹水果
和鈣質。

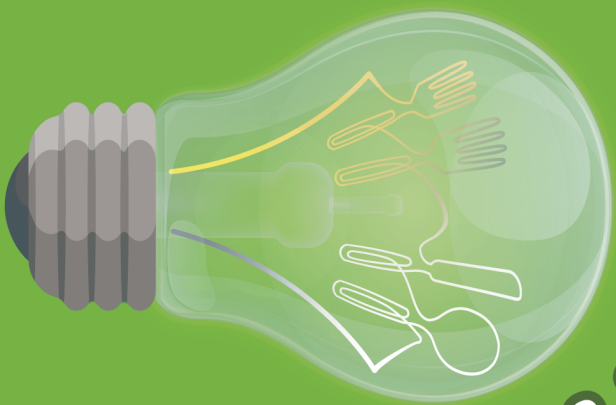


夏



秋

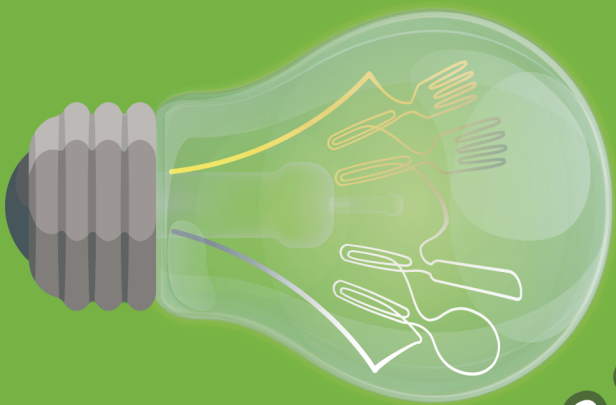
✦ 1 罐 食 材 亦



彩虹水果



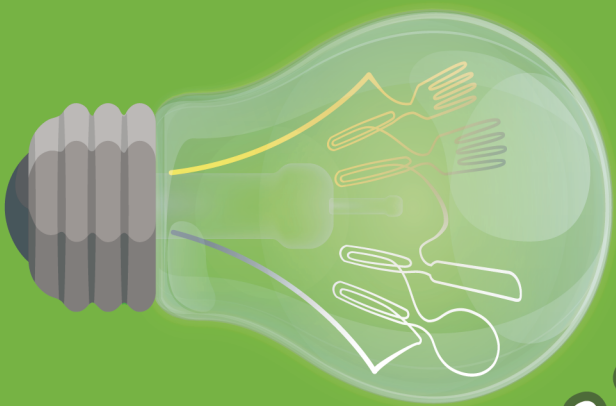
✦ 1 罐 食 材 亦



彩虹水果



✦ 1 罐 食 材 亦



彩虹水果



桑椹

彩虹水果



加法 烹飪點子

組合



桑葚優酪飲

桑葚 1碗
+ 水 1/2碗
+ 優酪乳 1杯
用果汁機攪打均勻後，變成美麗的桑葚優酪飲



營養加成好處多

簡易製備的夏日飲品，富含花青素，同時又可以攝取到鈣質。



夏

李子

彩虹水果



加法 烹飪點子

醃漬



醃李子

4個李子用熱水燙過，劃十字，撒上15公克的白砂糖，用瓶子裝起來，放置半小時後就變成美味的醃李子。



營養加成好處多

相對營養的嘴饞小點心，可以方便隨時攝取到彩虹蔬果。



夏

木瓜

彩虹水果



加法 烹飪點子

組合



木瓜牛奶

木瓜 1碗
+ 牛奶 1杯
用果汁機打成木瓜牛奶



營養加成好處多

簡單製備的營養飲品，方便同時攝取彩虹蔬果和鈣質。



春



夏

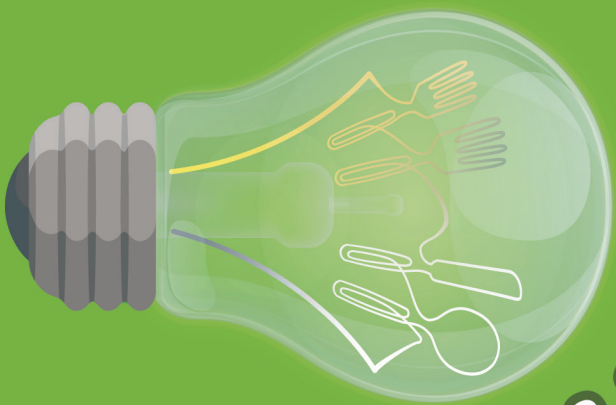


秋



冬

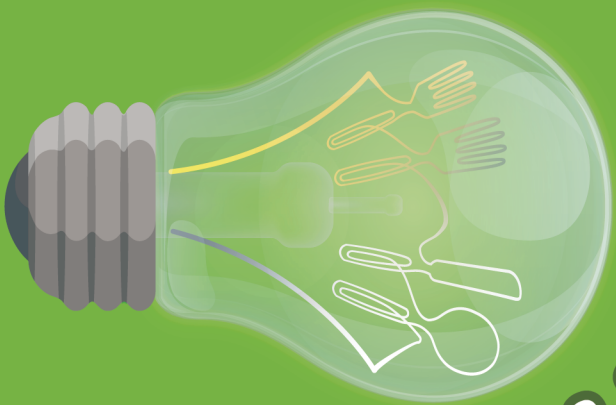
✦ 1 種 食 材 不



彩虹水果



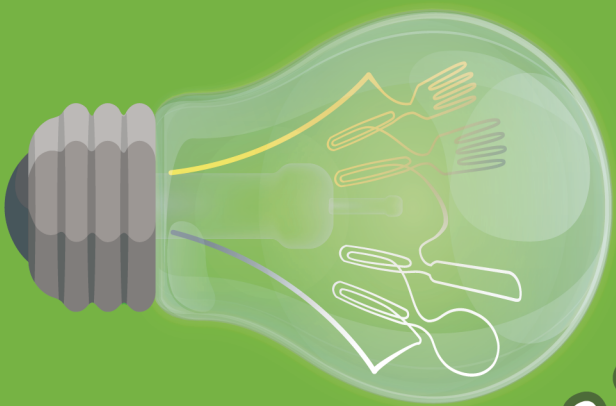
✦ 1 種 食 材 不



彩虹水果



✦ 1 種 食 材 不



彩虹水果



鳳梨

彩虹水果



加法 烹飪點子

明火 炒



鳳梨炒飯

鳳梨 1/2碗
+ 青豆仁 1/4碗
+ 糙米飯 1碗
+ 鹽巴 適量

炒成香噴噴的炒飯



營養加成好處多

可以快速完成的料理，運用鳳梨提升炒飯的清爽感，且可攝取到豐富的膳食纖維。



龍眼

彩虹水果



加法 烹飪點子

涼拌



龍眼蝦鬆

蝦仁 1碗(燙熟切碎)
+ 龍眼肉 13個
鋪在美生菜上面，變成營養美味的龍眼蝦鬆



營養加成好處多

口感清爽營養豐富的一道餐點，素食者可用天貝或板豆腐取代蝦仁。



桃子

彩虹水果



加法 烹飪點子

煮



桃香木耳露

白木耳 1碗
+ 水蜜桃 1顆
+ 水 適量
用果汁機攪打，加砂糖，用電鍋悶煮30分鐘，做成簡易的桃香木耳露

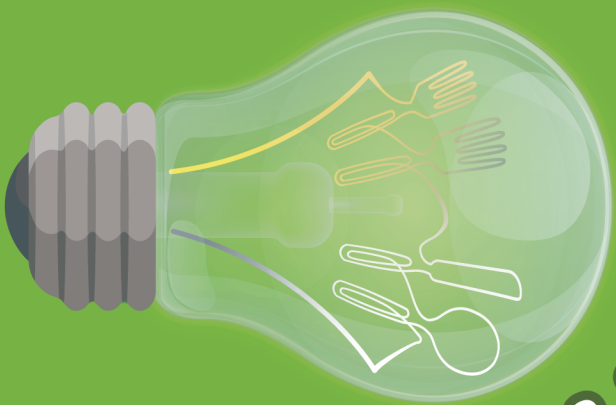


營養加成好處多

用電鍋即可完成的養生甜點，不用特別咀嚼就可以攝取到彩虹蔬果。



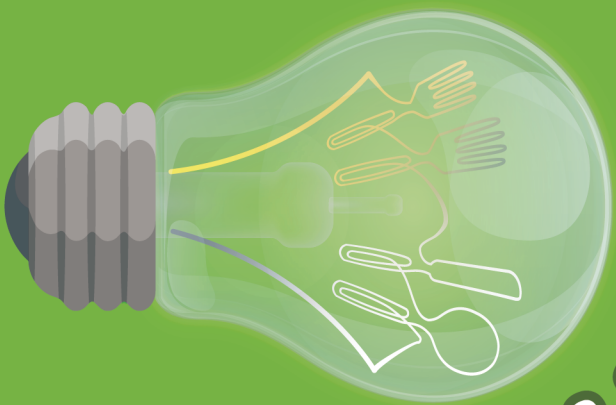
✦ 1 種 食 材 不



彩虹水果



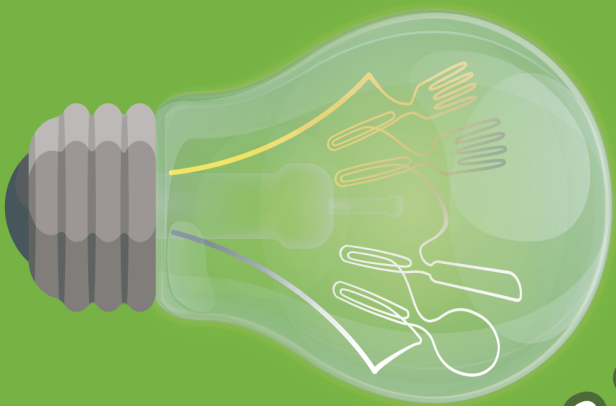
✦ 1 種 食 材 不



彩虹水果



✦ 1 種 食 材 不



彩虹水果



西瓜

彩虹水果



加法 烹飪點子

涼拌



水果沙拉

西瓜1碗(切丁)
+ 奇異果1/4顆(切丁)
+ 起司丁 適量
+ 果醋1湯匙

攪拌均勻即為清爽的夏日沙拉



營養加成好處多

不用開火就可以簡單製備的料理，口感清爽，可攝取到彩虹蔬果和鈣質。

春

夏

橘子

彩虹水果



加法 烹飪點子

組合



橘香鮭魚

煎好的鮭魚1片，擠上柑
橘1個，變成清爽的橘香
鮭魚



營養加成好處多

使用橘子的酸甜口感搭配鮭魚，減少油膩感，可以攝取到彩虹蔬果和優良蛋白質。

冬

小番茄

彩虹水果



加法 烹飪點子

涼拌



涼拌豆腐

豆腐1塊
+ 毛豆1/4碗
鋪上小番茄(切半)1碗，
淋上芝麻醬1湯匙，變成
清爽的涼拌豆腐



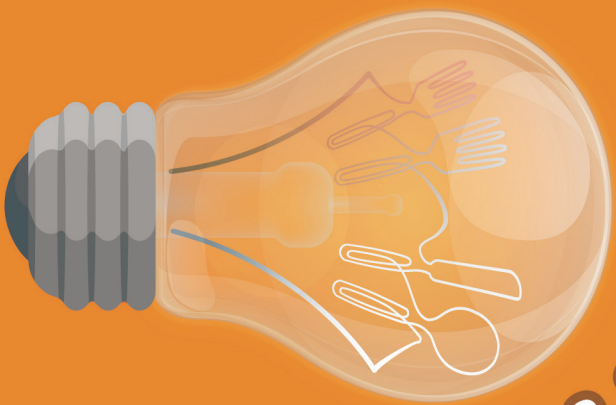
營養加成好處多

不用開火就可以簡單製備的料理，口感清爽，含有優質蛋白質又有彩虹蔬果。

春

冬

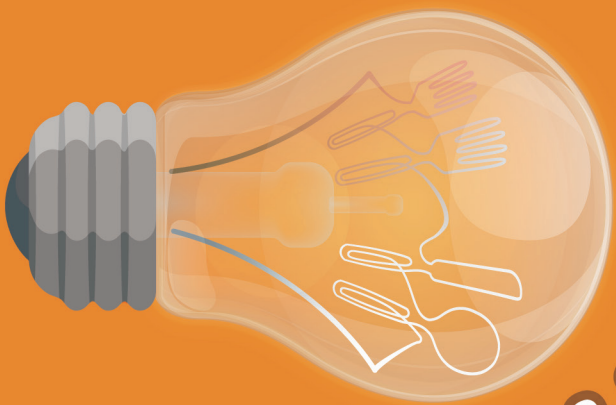
✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纤维



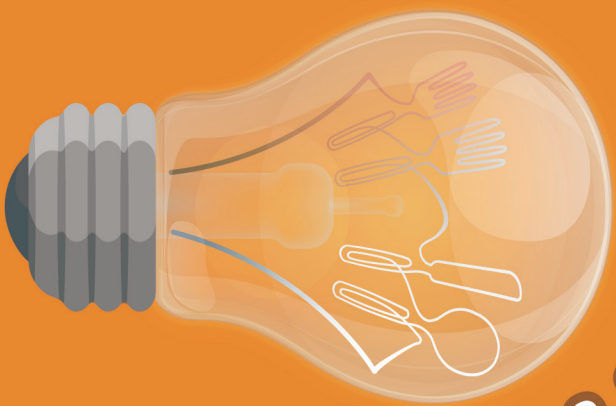
✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纤维



✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纤维



馬鈴薯

膳食纖維



加法 烹飪點子

明火 煎



起司薯餅

雞蛋 1顆
+ 馬鈴薯泥 1碗
+ 起司絲 2湯匙
拌勻壓成薯餅狀
煎熟即完成料理



營養加成好處多

老少咸宜的料理，用舌頭即可壓碎，同時補充膳食纖維、蛋白質和鈣質。

❄ 冬

地瓜

膳食纖維



加法 烹飪點子

電鍋 蒸



地瓜小米粥

地瓜絲 1/2碗
+ 小米 1/2米杯
+ 水 3碗
放入電鍋蒸煮即完成金黃色的粥品



營養加成好處多

地瓜含有的大量膳食纖維，加上小米用電鍋即可完成。

🍃 春

☀ 夏

🍁 秋

❄ 冬

糙米

膳食纖維



加法 烹飪點子

明火 煮



雞肉糙米粥

糙米 1/2米杯
+ 雞腿肉 1/2碗
+ 香菇 2朵
+ 水 1碗
煮成香噴噴的粥品



營養加成好處多

糙米富含膳食纖維和維生素B群，容易製備，能夠輕鬆獲得膳食纖維和優質蛋白質。

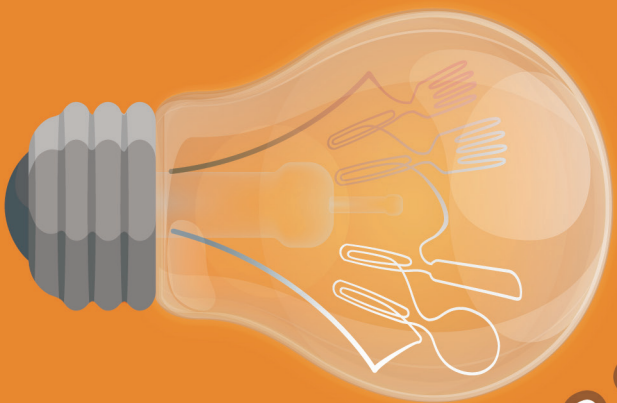
🍃 春

☀ 夏

🍁 秋

❄ 冬

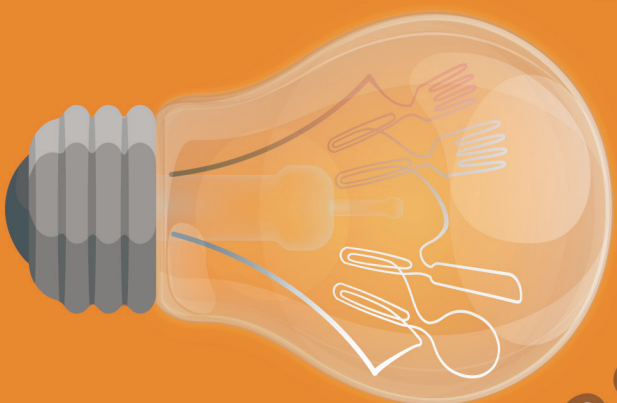
✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纖維



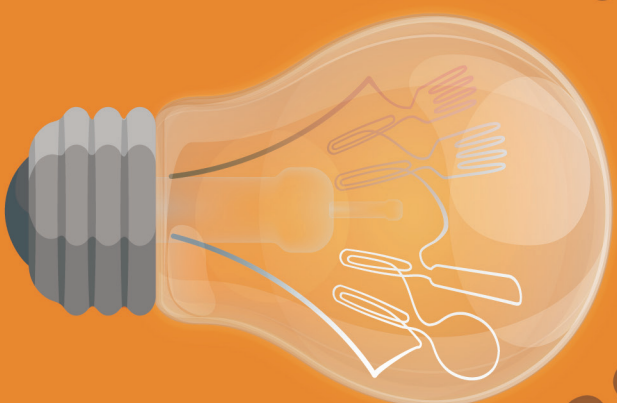
✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纖維



✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纖維



小米

膳食纖維



加法 烹飪點子

電鍋 蒸

小米雞蛋布丁

熟小米 1/2碗
+ 牛奶 1杯
+ 雞蛋 1顆
+ 砂糖 1匙
拌勻蒸熟後冰涼
即完成快速甜點

營養加成好處多

營養價值高的小米含有胡蘿蔔素和維生素B群，也可以做成好吞嚥的點心。

夏

山藥

膳食纖維



加法 烹飪點子

明火 煎

山藥蔬菜蛋餅

山藥丁 1/2碗 (先蒸熟)
+ 雞蛋 2顆
+ 高麗菜絲 1碗
拌勻、煎熟即完成蛋餅

營養加成好處多

山藥含膳食纖維，可增加飽足感，做成蔬菜煎餅同時補充蔬菜和蛋白質。

冬

芋頭

膳食纖維



加法 烹飪點子

明火 燉

芋頭鹹粥

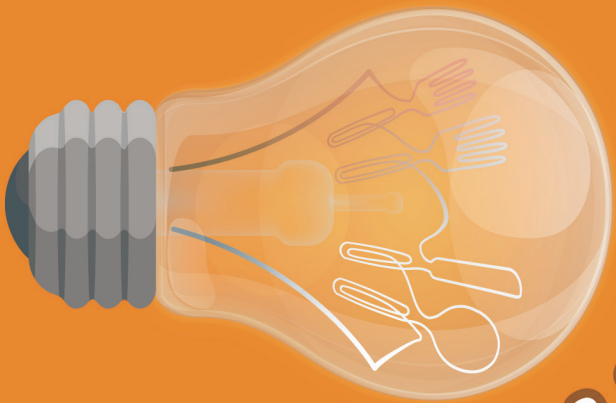
煮鹹粥時
+ 芋頭 1/2碗
+ 蝦米 1湯匙
燉煮成香氣十足的粥品

營養加成好處多

芋頭含膳食纖維，適合加入不同的鹹粥中，容易咀嚼、吞嚥，也可用電鍋烹煮。

秋

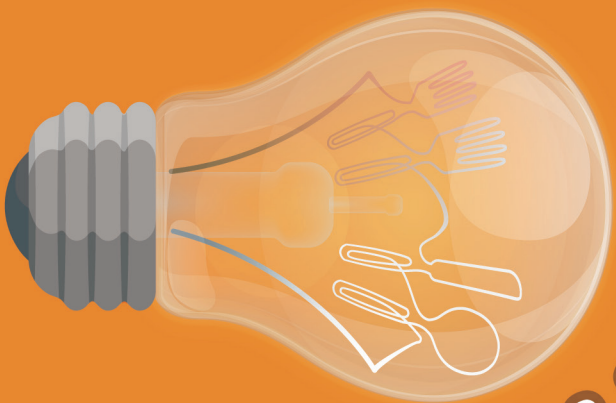
✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纤维



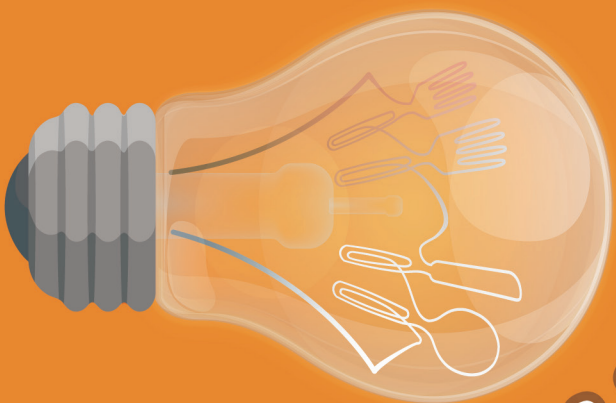
✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纤维



✱ 1 罐 食 材 亦



膳食纤维



紅藜麥

膳食纖維



加法 烹飪點子

電鍋 蒸



紅藜香米飯

紅藜麥 1/4 米杯
+ 香米 1/4 米杯
+ 水 1/2 米杯
放入電鍋蒸熟即為營養米飯



營養加成好處多

紅藜麥的營養價值和蛋白質高，取代部份白米讓營養更充足，素食者也非常適合。

❁ 冬

紅豆

膳食纖維



加法 烹飪點子

明火 燉



銀耳紅豆湯

紅豆 1/2 米杯(先泡水隔夜)
+ 白木耳 1 碗
+ 水 2 碗
放入電鍋中蒸熟
加黑糖 2 匙即完成甜湯



營養加成好處多

紅豆含豐富膳食纖維和維生素、礦物質，和銀耳一起煮，用電鍋即可完成，也容易吞嚥。

❁ 冬

薏仁

膳食纖維



加法 烹飪點子

明火 燉



薏仁排骨湯

薏仁 1/2 米杯(先泡水隔夜)
+ 排骨適量
燉煮即完成

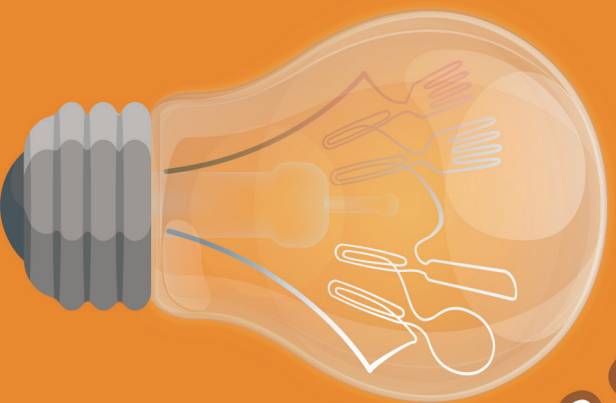


營養加成好處多

薏仁不只能煮甜湯，也可以加入鹹食料理，讓膳食纖維更充足。

❁ 夏

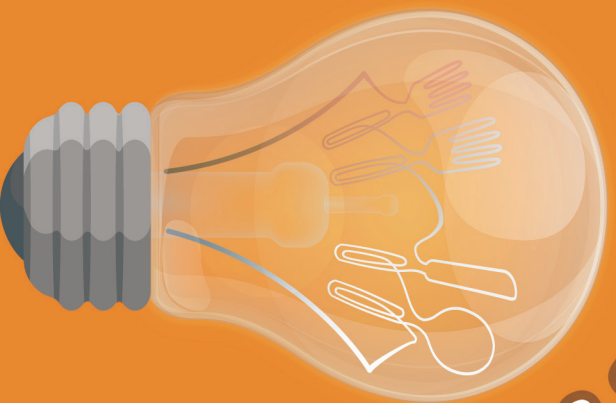
✱ 1 種 食 材 亦



膳食纤维



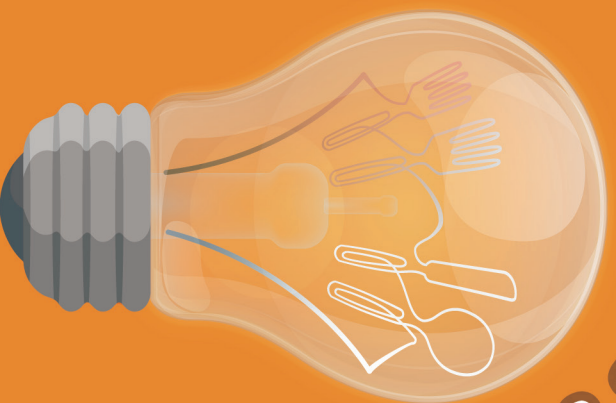
✱ 1 種 食 材 亦



膳食纤维



✱ 1 種 食 材 亦



膳食纤维



皇帝豆



加法 烹飪點子

明火 煮



皇帝豆玉米湯

皇帝豆 1/2碗
+ 玉米 1/2根
+ 杏鮑菇 1根
+ 紅蘿蔔 1/4根
+ 水 適量

燉煮後撒上少許枸杞即完成



營養加成好處多

皇帝豆含有豐富的礦物質和膳食纖維，小小一碗即可獲得大量膳食纖維。



春



冬

南瓜



加法 烹飪點子

明火 煮



蝦仁南瓜豆腐煲

南瓜泥 1碗
+ 豆腐 1/2塊
+ 蝦仁 6隻
+ 水 適量
一起煮成簡易宴客煲菜



營養加成好處多

南瓜中的β-胡蘿蔔素可以幫助維持眼睛健康，加上豆腐和蝦仁，容易咀嚼也補足膳食纖維和蛋白質。



黑米飯糰

熟黑米飯 1碗
+ 炒蛋 1顆
+ 芽菜 1把
以黑米飯將蛋和芽菜包起
即為適合帶出門的飯糰



營養加成好處多

黑米富含花青素和膳食纖維，以飯糰的方式，方便地攝取到蔬菜、蛋白質和穀類，蛋奶素也可以食用。



冬

黑米



加法 烹飪點子

電鍋 蒸