



收拾網竿「修」善業從此不作打漁人

饒秋霞讀畫有感

自序

我於 74 年有幸參與一場盛會，從此芽菜、蔬果汁等療病法，便在我生命中開始萌芽。

美國著名自然療法提倡者安·威格摩爾博士 (Ann Wigmore)，早在 1954 年就已經開始將小麥草汁應用於人類維持健康及遠離疾病上，除了挽救自己的生命，更幫助更多的人。她於 1963 年創立希氏健康中心，並致力成爲一個以有機食物治病的機構，她提倡小麥草、芽菜、穀類及核果類飲食，救人無數。並曾在 20 個國家演講，也應印度前總理代沙依的鼓勵，到印度建立了幾個醫療營，對於病患令人驚嘆的痊癒率，博士還發表了數十篇論文詳述其治療經過。安博士在致力於小麥草療病時，得到美國奧瑞岡科學及醫藥研究中心主持人羅賓遜博士的肯定，並曾對植入癌細胞的老鼠進行實驗，獲得極驚人的成果，証實小麥草、芽菜不僅能有效減緩癌細胞蔓延更能降低其嚴重性，比任何一種營養治療法都更有效，其後陸陸續續都有有關小麥草的醫學研究報告，台灣也有很多癌症病息重獲健康的實例。

安博士於 74 年 10 月來台推廣自然生食，舉辦了九場演講會，場場爆滿，造成全國轟動。生機飲食自此漸受到重視。天華餐廳亦致力於推廣健康飲食，天華餐廳的菜，本著健康原則，不加味精，不加蛋，不加酒，受到了很多提倡健康飲食朋友們的喜愛。

生食推廣專家雷久南博士多次回國演講，亦曾到天華品嚐健康素食。我自己的教學方針，也不用太多調味料，祈望人人學習以達到吃食物的本味爲原則。由於我對生機飲食漸有心得，我的先生及我自己的身體健康情形也因而好轉，從此後烹飪教學

除了一般的素食烹飪課程之外，更增加健康自然飲食課程。

直至今日，生機、有機飲食、天然飲食在臺灣正雷厲風行。本人以教學及實例心得，於 88 年 1 月由正義出版社出版《新世紀的新飲食法》一書，因淺顯易懂易行，得到大眾喜愛。

如要健康，首要作體內大掃除，排肝毒，排膽結石，都有非常成功的體驗，在《新世紀的新飲食法》一書中有詳細解說。今日再出版護生生機食譜，希望它是現代人健康的寶典，期盼更多人再加以研究，讓現在太多的慢性病及癌症病患者更見生機。

目前因「護生素食」的因緣，我們有組成「教師團」，也希望有共同理念的朋友一起來，共同為推廣素食健康努力，我們每天快樂的研究素食，並且樂於助人改變飲食，幫忙烹調，遇有生病的朋友，各人各展所長，有的種芽菜、小麥草、野菜，有的做好吃的小菜，有的人開車，帶著我們的愛心及這些成果去慰問，或者去現場示範製作方法，每天大家都這麼忙碌著，我們日子過得快樂、充實。

我已經 83 高齡的父親也參與我們的行列，他幫我種植白鶴靈芝草、紫蘇、野菜，又剪枝曬乾、打包給我帶回台北分送給學生及需要的人，我好愛好愛我的爸爸，他憨厚及可親、助人的個性影響著我。願藉此書的出版，祝福他老人家身體健康，也祝福身體微恙的朋友，以此自然飲食早日康復，並迴向法界一切眾生。

本食譜之出版，感謝國立台灣博物館鄭元春組長提供部份野菜之照片，沈平川先生協助野菜、藥草之照片拍攝，以及朱冠豪先生幫忙打字，高玲玲小姐幫忙打字及校稿，要感謝的人太多太多了…。更感謝十方大德贊助印書基金，共同為推廣素食努力。

謹以此書感恩所有的朋友給予我的鼓勵與支持，謝謝大家！

饒秋霞 恭敬合十
民國 91 年 1 月 5 日

快樂健康長壽守則

1. 少吃葷多吃素
2. 少飽食多分餐
3. 少放鹽多用醋
4. 少油炸多蒸煮
5. 少吃甜多吃苦
6. 少狼吞多嚼咀
7. 少偷懶多跑路
8. 少熬夜多睡足
9. 少荒廢多看書
10. 少放縱多約束
11. 少生氣多忍耐
12. 少找渣多讓步
13. 少批評多讚美
14. 少煽火多勸阻
15. 少過招多愛護
16. 少洩氣多鼓舞
17. 少抱怨多祝福
18. 少苛求多寬恕
19. 少嫉妒多佩服
20. 少貪求多知足
21. 少冷落多關注
22. 少關閉多接觸
23. 少盤算多糊塗
24. 少驕傲多謙虛

看豐子愷護生畫集感想

豐子愷居士所作護生畫集第三輯在平常生活中是常常可看見，但平常都不會有反應的，現摘錄五則讓我們來思考，腦筋來個急轉彎吧！

盆栽聯想

護生者護心也！是希望藉此去除殘忍心，長養慈悲心，然後拿此心來待人處世，故護生實是護自己的心，是為人生不是為動植物，普勸世間讀此書者，切勿拘泥字面，倘拘泥字面，而欲保護一切動植物，那麼開水不得喝，飯也不得吃，用放大鏡看一滴水中有無數微生蟲和細菌，故燒開水煮飯都把它們煮殺了。在此所說護生目的是正當的護生，如對植物非不得已，非必要亦不可傷害，例如散步園中看見花草隨手摘取以為好玩之類，是足以養成人的不夠慈悲心。如常把這種心提醒自己，會有所領悟的。



小松植廣原 意思欲參天
 移來小盆中 此志永棄捐
 驕揉又造作 屈曲復摧殘
 此形甚醜惡 畫成不忍看
 就讓它自然生長吧！

製標本聯想

在各種各式各樣動物標本之中，以蝴蝶的標本最爲美麗無比，形狀是那樣的裊娜多姿，鮮艷的色彩更是繽紛亮麗，然而又有誰知道在製作這種標本的过程中，每隻蝴蝶都受盡了極重的酷刑呢？想想看，尖銳的兩隻針釘在胸腹上，那種求生不得求死不能的痛苦，至少要忍受三天以上，而往往三天過後，那蝴蝶的腳還在微微顫動著呢。



感言

去年六月帶父親到新加坡旅遊，參觀博物館時，看到了蝴蝶生態館，有活的蝴蝶到處飛舞，有蝴蝶標本館，以前看到美麗景色，會跟著大眾說好漂亮，而當想到豐子愷這則畫時方才觸動心靈深處。

殘廢的美

美麗的花朵被摘折下來，鮮豔和芬芳都將隨著摧殘而減短壽命了，如今凋萎得僅剩殘花敗絮，已經失去被人欣賞的光彩，明天一早便要被人丟棄了。



感言

常常欣賞插花，也到處可見插花，而風雅為花藝之美，如今常常會深思，應該以盆景代替插花比較好，現在花市培植很多小的盆花，花耐久，自然美，花謝了會再開，減少剪枝插花、折枝之苦，故而在此提倡，大家多以盆花供佛。

殘酷的風雅

如果稱揚釣魚是風雅的休閒活動，那麼魚類可要向這些風雅人士們哭訴了。在那香甜可口的誘餌裡隱藏有鋒利的釣鉤，這種用心是何其惡毒啊！穿透下顎，鑽破唇皮，如此的用刑又何等的殘酷。以這樣的方式對待魚類尚稱風雅，我寧為庸俗。魚兒鉤著唇皮，牠要疼多久？而人們卻說享受釣魚之樂？



垂死的犬

從前有個做小買賣的生意人，一天帶著狗出門收帳款，在回程的半路上，停在路邊稍作休息，再出發時，狗兒突然對著主人猛吠不止，甚至咬住主人的腳不放，生意人氣急敗壞的竟把狗給打傷了，狗兒受了重傷，不得不暫逃了開去，等這生意人走了好長一段路，才發現錢包丟在休息的路邊忘記拿了，這才想起原來狗叫他、咬他，為的是在提醒他的錢包，自己竟無知的冤枉了牠的善意，於是急急忙忙回到原處，卻見狗已奄奄一息的，仍忠心耿耿的趴在錢包上，看見主人回來了，忽而長吠一聲氣絕而亡。



鵝肝美味心酸史

(轉載自民 89.4.19. 人間福報第九版一國際觀察)

保育人士抨擊殘忍養殖法

世界保護動物學會和動物律師兩個團體，在英國倫敦呼籲全球餐廳大廚和消費者勿再讓法國名菜肥鵝肝上桌，保護動物人士形容這一道菜是人間最殘忍的吃法。

這兩個團體說，肥鵝養殖者強灌鵝鴨，讓牠們的肝臟變得特別肥大，以供宰殺後取得肥鵝肝，是十分殘忍的手段。

這兩個團體共同發表一份報告說，肥鵝肝農場大行其道，過去十年間產量增加三倍之多。而法國是全球肥鵝肝產量最大的國家，去年全法國以強灌飼料方式養殖的兩千五百萬隻肥鵝鴨，總共為全球消費者提供了一萬五千噸的肥鵝肝。英國是法國肥鵝肝最大的進口暨消費國。

這兩個提倡動物權的團體說，肥鵝鴨被關在小小的籠子裡動彈不得，無法站，也無法伸展翅膀，養殖者用空氣唧筒把食物從牠們的喉嚨打進去，讓牠們的胃中永遠是飽的。

這些家禽到了要被宰殺時，肝臟比正常養殖的大上六至十倍，如果牠們繼續這樣活下去的話，最後一定死於心臟或腎臟衰竭。

世界保護動物學會活動組長皮爾斯說，雖然有些人以為鵝肝醬是天堂才吃得到的美味，事實上它卻像是地獄製造出來的產品。(心如輯)



野豬襲農民 大蟒蛇報恩

(轉載自民 89.5.21. 人間福報)

【本報訊】廣東一名農民，日前上山打柴時遭到野豬襲擊，命在旦夕時，一隻大蟒挺身解危，大蟒是這名農民先前放生的，在樹林中聞訊趕來解救恩人，引為地方傳奇。

這樁傳奇開始於前年的年底，廣東英德市農民楊貴寶和朋友到山上打獵，獵狗在一個土洞裏發現一隻大蟒，於是兩人通力合作把大蟒抓回家。兩天後，朋友乘著楊貴寶外出時，將大蟒以五百人民幣的價錢賣給廣州一家酒店，楊貴寶回來後得知，馬上又連夜兼程趕到廣州把大蟒贖回，一直餵養到今年三月，才帶到原來的樹林中放生。

這天，楊貴寶一個人到樹林裡打柴，中午時分準備回家時，突然衝出一頭大野豬，楊貴寶使盡力氣爬上一棵大樹逃命，那知大野豬就死守在樹下拚命的掘土，嚇得楊貴寶大喊救命。就在千鈞一髮之際，大蟒從林中鑽了出來，直奔聲音呼喊的方向而來，只見牠高高的豎起頭，對著野豬嘶嘶作響，在一陣對峙後，野豬終於放棄，而大蟒也依依不捨的朝樹上的楊貴寶望了幾望後，迅速的離開了。



哭泣的龍蝦

(轉載自民 89.12.7 人間福報第九版)

週末，我南下去彰化拜訪一個久未見面的朋友，朋友請我到一家典雅的素食餐廳吃飯。餐架擺滿了素菜、點心、水果，菜色之多目不暇給，多達一百道的素菜令人垂涎三尺，川流不息的客人，把餐廳裡裡外外擠得人聲鼎沸。

朋友因我遠從台北來訪，又見外圍的大餐廳座無虛席。於是特別訂了包廂，點了昂貴的定食套餐，盛情之誼讓我感到窩心。

仿日本料理的素食定食，手工精緻細膩，爽口滑順毫不油膩。服務生每端來一盤料理，都會親切地詳加解說，除了滿足口腹之慾，還聆聽豐富的素齋常識，是一餐知性之旅。

那天，高朋滿座的餐廳，我們是最後離席的客人，意想不到的的是老闆親自前來道謝我們的光臨捧場。

土生土長於彰化的朋友，曾經耳聞餐廳的老闆原經營一家知名度很高的日本料理店。我們有些好奇，是怎樣的因緣讓她棄葷投素，轉投資素食餐廳？

眼前這位賢淑能幹，心懷慈悲，滿臉喜悅的女子，開始娓娓道來。

幾年前她與人合夥經營的日本料理店，川流不息的客人，幫她賺進源源不絕的白花花的銀子。她只要站上櫃檯，穿梭在諸多客房中與客人問候寒暄，一個月的薪水外加紅利，不費吹灰之力可實拿台幣四十萬元。忙碌的事業、豐厚的收入、熟絡的人脈所帶來的成就，使她自信自豪，亦不曾對工作的內容有所懷疑。

直到有一天，廚房傳來嗷嗷的哭泣聲，那哭聲如同初生之犢的嗚咽，像找不著母牛可依靠的小牛哭訴著害怕與驚惶。原先大家以為受了委屈的服務小姐，找不到其他的地方，所以跑到廚房來哭泣宣

洩。孰料翻箱倒櫃地搜遍了廚房的每個角落，都沒發現任何蛛絲馬跡。幾個星期下來，嗷嗷抽搐的哭聲依然不輟，正當全體工作伙伴遍尋不著，感到納悶時，主廚的大師傅竟意外地發現哭聲是來自每次摘斷頭的龍蝦。垂死掙扎的龍蝦頭，帶著上下晃動的龍鬚，發出如泣血淒愴的嗚咽聲。爲了證明哭聲來自龍蝦，大師傅屢試不爽，龍蝦摘到後來，老闆看在眼裡，手腳不聽使喚地發軟。一夕之間，她決定退出合夥，其他股東不免覺得她對哭泣的龍蝦小題大作。

退出日本料理店的老闆，遂另起爐灶，開起這家素食餐廳。由於萬事起頭難，欠缺人手之下，只好捲起衣袖親自下廚坐鎮指揮，誰知這一下手，每月只能領到七千塊錢的薪水，每天工時竟長達二十個小時。除此之外，每月結帳下來都是虧損累累，錢少事多累的大家人仰馬翻，各各股東無不叫苦連天，甚至有人悔不當初。

眼看股本的資金快被蝕光，整個大局已支撐不住，股東們聚集商討是否就此關門大吉？以免成本虧蝕無底深淵。於是，有人建議結束前何不上八卦山參訪老師父，聽取意見再做決定。

一見師父，大家還沒開口，老師父不請自說，要股東們無論遇到任何困難，都要堅持立場，無論如何都不要輕易棄械投降，假以時日，一定會轉虧爲盈。老師父一席話果然不虛，回去之後，那個月果然轉虧爲盈，實賺了三萬元。三萬元的利潤雖少，無異像打了一劑強心針，餐廳上下的員工再接再厲，彼此體恤，互相合作，生意慢慢地起死回升，最後竟扶搖直上。我看著眼前這位奇女子繼續敘述著餐廳曾發生的點點滴滴不可思議的感應事蹟，彷彿看到一位「放下屠刀，立地成佛」的大菩薩。（仙笛）

屠豬商臨終驚恐見豬頭

郭惠珍醫師

曾有位從事屠豬行業的肺癌患者，他的妻子和女兒在他去世後來到醫院，心有餘悸告訴我，病人回家後幾天昏迷不醒，但口中一直驚聲叫嚷：「快把牆上這些豬肝拿走！」妻女說：「房內哪裡有什麼豬肝呢？」

病人還是叫：「快把豬頭拿走！啊----」聲音是哭嚷的，這樣叫了幾日夜，全家毛骨悚然，不知所措，他死亡時非常驚恐，全家也驚恐，時時想起都心悸，方深信佛說殺生之因果報應。他住院時，我曾勸他們念佛，然而他們說當時氣氛，怕都來不及了，怎念得出佛？阿彌陀佛雖大慈憫，允許臨終十念往生西方，但健康時，迷情中，回心向佛，已甚不易，何況死前之大苦大亂！願這位患者的現身說法，能令見聞者，免重蹈覆轍之苦，亦願他乘此警眾功德，得離苦難，蒙佛接引，亦祈被殺之眾生等，仗佛法甘露，解心頭怨結，同念彌陀，同生西方，同成佛道。

農藥毒魚捕來吃 毒死自己

(轉載自民 90.1.9. 人間福報 1 版)

善惡有報 盼世人能多生慈悲心護生

【本報訊】所謂「我肉眾生肉，名殊體不殊，本同一種性，只為別形軀。」生命是無價的，再多的錢財都無法買回寶貴的生命，所以我們應該尊重生命的價值，不但不要任意傷害一切眾生的生命，更要珍惜自己的生命。日前屏東縣一名男子食用以巴拉刈農藥毒捕的魚後中毒，送醫急救，不治死亡。魚被他毒死，他吃魚卻毒死自己，醫師呼籲民眾不要食用毒物捕捉的魚類，以免發生意外。

這名賴姓男子，三天前上吐下瀉，送屏東縣東港鎮安泰醫院急救，醫師診斷有呼吸衰竭、口腔潰爛、腎功能衰竭等症狀，詢問後發現這名男子將巴拉刈農藥倒在水溝中，毒死魚後，再帶回家烹煮食用，沒想到不到一天時間就毒發死亡。這名男子原以電器捕魚，有人建議他以農藥毒捕較省事，想不到卻因此喪命。

以此為鑑，盼世人能多生慈悲之心護生，慈悲者總有後福的。



生而畸形 報應無情

作家柏楊先生

民國七十一年四月七日，作家柏楊先生應馬來西亞馬華公會邀請，前往吉隆坡演講。隨後，當地「新生活報」社長周寶源及總編輯吳仲達兩位先生向他介紹這則真實故事和不幸的主角張四妹女士。回國後，柏楊先生撰寫「穿山甲人」上下兩篇專題報導，發表於當年七月十二日及十三日兩天的中國時報。原文甚長，略摘如下：

一九四八年的某一天，馬來西亞聯邦森洲淡邊村，貧苦的農夫張秋潭先生正在他那小小的果園耕種，看到一隻穿山甲，去捉牠時，牠卻跑進山洞去了。三個男孩聞聲趕來，叫鬧著，卻無計可施。這時他的太太，年才三十九歲的彭仙女士，挺著已懷孕四個月的大肚子，也來參與這場追捕。於是，就在洞口架起木柴燃燒，希望用煙把牠燻出來，這樣忙了半天，卻再也沒有看到穿山甲的影子，一家人大失所望的黯然而歸。

五個月後，彭仙女士分娩，一個可怕的「穿山甲」女孩-----就是我所敘述的女主角，呱呱誕生。做母親的被產婆的駭叫聲驚動，當她第一眼看到孩子時，立刻暈厥在產床上，等她甦醒後，眼淚像雨一樣的沖洗著嬰兒渾身的鮮甲。她知道她生下來的不是一個女孩，而是一個怪物。

怪物的降臨，使山城的人們大起騷動，全村被穿山甲醜陋的形象攫住，大家立即陷入驚恐，認為她會禍延全村，他們中了魔一樣，要求張家把怪物交出來，張秋潭夫婦當然明白一旦交出孩子的後果，於是對外詐稱已死，而把她藏匿在一個斗室中，孩子----父母為她命名張四妹，從呱呱墜地那天開始，便這樣被囚禁在陰暗的牆角，過著不見天日的生活。流盡眼淚的爹娘，無可奈何，沒有辦法也沒有錢為她醫治怪病。

做父親的在女兒十歲時，與世長辭，據他妻子說，他死得十分痛苦。他望著匍匐在床前，活像一個蜷臥的穿山甲的女兒，從他那不斷增加濃痰的喉中，不停的喊叫：「兒啊！你跟爹一塊死吧，留下你，我死不瞑目。」

嚴密的藏匿雖然使村人們不再探尋，可是大家仍抱著疑慮。這期間，曾有一個馬戲團主光臨，要用重價（折合一百兩黃金）購買，做母親的一口拒絕，告訴他怪物確實已經死了。張四妹女士就這樣過了三十多年幽閉的生活。最後在一九八二年三月被無意中發現，三十年前的舊事就像噩夢一樣，再回到人間，所幸人們心智的成長和知識水準的提高，已使大家在充滿同情心下，容許她的存在。這正是「新生報」社長周寶源先生堅持我多留一天的原因，讓我看一看和我們擁有共同血緣的可憐的龍女。

我無法形容張四妹女士的形象，一定要我形容的話，我同意森洲淡邊村村民的稱呼「穿山甲人」。她頭髮全無，光禿的頭頂，雙眼幾乎呈五十度的角度向上吊起，鼻子塌陷，嘴唇突出，牙齒像墳崗上凌亂殘破的墓碑。其中一個門牙卻像大象的牙一樣，衝破尖聳的嘴唇。滿身鱗甲，令人看了發抖。更恐怖的是她的眼睛，沒有眼瞼，像一條魚一樣，兩眼圓圓的瞪在那裡，眼眶像一個燒紅的鐵圈。「新生活報」曾邀請皮膚科專家為她診斷，結論是：無藥可治。

香肉攤老闆驚夢

(轉載自民 89.6.1. 人間福報 6 版) 張明貴 (台中)

新竹市郊客雅山榮民之家附近，曾有一間生意興隆的賣香肉小店，但是自從店主人在五十歲生日那天晚上，作了一個幾乎令他嚇破膽的夢後，第二天他便收攤了，甚至開始吃齋念佛，迄今已有多年了。他的這段夢中傳奇至今仍是當地民眾茶餘飯後的「因果說」。相傳這名香肉攤的經營者，當年便是看準了客雅山一帶老榮民很多，做香肉生意一定會大發利市，於是覓妥店面開張大吉，果然生意興隆，尤其到了冬天，老饕不排隊還吃不到。

起先香肉的來源都是買來的，後來生意很好，肉源一下子青黃不接，店主乾脆自己也出外捕狗，捉到店裡活活打死再烹飪上桌，有的狗兒有靈性，臨死前會落淚或是點頭，彷彿在求饒，甚至會屈服下跪，但是這些狗進了這家店，沒有一隻能倖免於難。

頭幾年，他殺狗賺錢財源滾滾，其樂無比，從沒有想到殺戮太重會有什麼後果，尤其他身體健康倒頭就睡得著，也從來沒有做過什麼噩夢。直到五十歲生日那天晚上，怪事發生了，從來不作夢的他居然夢到他大限之日時，緩緩度過奈何橋，橋的彼端赫然有成千上萬隻的狗，齜牙咧嘴的等著他，其中有不少是在他刀下「超生」的狗兒。他發現後轉身想逃，但是被牛頭馬面攔住，接著狗群蜂擁而上，將他撕裂啃碎。牛頭馬面告訴他說：「報應呀！報應！你應該都認得牠們，牠們在這裡等你很久了。」

驟然驚醒已經一身冷汗，他感覺到全身非常疼痛，彷彿剛被什麼毒蛇猛獸啃食過一般，睡眼矇矓中，似乎還看到自己全身傷痕累累。

當天他就關了香肉攤，改行做工去了。不少老饕追問他，為什麼好端端的生意不做了。他說出了這段夢中奇遇，肯定自己在鬼門關前走一遭，從此再也不敢殺狗了。

認識生機、有機

環境的危機

全世界農業過份重視經濟利益，過度使用化學農藥與肥料，雖然有了好的收成，卻造成大地重大的傷害。

近年來逐漸發現土壤酸化，河川污染生態平衡的嚴重問題，更加重在我們日常食物中的各種污染、殘留，造成生命的重大威脅。

因此，尋求天然無污染的食物及恢復大地的生機，是刻不容緩的事。歐洲聯盟國家自 1987 年，就已經開始有機耕作，台灣的有機農業才剛開始，行政院農委會於 1999 年 3 月 15 日公佈「有機農產品生產基準」及「有機農產品驗證機構輔導要點」，希望能真正落實「真有機」。讓有機物還原於大地中，才能真正生生不息，爲了愛地球、愛生命，在此大力急呼，人人當共同爲環境保護而努力。

何謂有機農業？

有機農業就是土地至少休耕 5 年以上，且不用農藥和化學肥料，強調適地適種，適期適作，回歸原始農業環境的作業方式，用傳統堆肥，以有機肥來栽培農作物，透過健康的土地，純淨的水、空氣，採行輪作方式，給予土地適當的休息，土地自然滋養生息，蘊含豐富的養分，才能孕育出健康的蔬果，農作物自然生長茁壯，地力再生，生態環境再復甦，所以有機農業是真正的永續農業。

生機有機，首要認清標章

近年來有機食品常有魚目混珠的現象，我們常會在市場上聽到菜商宣稱自己的菜是有機蔬菜，其實有機農產品不是隨便可以認定的，衛生署目前已著手研擬「有機食品法」，屆時立法通過，則可嚴格遵行。

如何辨識真有機農產品？依照農委會所下的定義：有機農產品是指同一生產農地的土壤及水源未受污染，且生產過程中完全遵守農委會訂定之「有機農產品生產基準」者，方可稱爲有機農產品，其中又區分爲：

(一) 全有機農產品：依照「全有機」栽培方式生產的農產品。所謂「全有機」是栽培過程完全不可以使用農藥、化學肥料以及對人體有害的植物性萃取物和礦物性材料，此法適用於米類、蔬菜之栽種。

(二) 準有機農產品：依照「準有機」栽培方式生產的農產品。所謂

「準有機」乃准許茶樹及多年生果樹在特定期間使用農藥和化肥。

不論全有機或準有機，對於土壤重金屬含量、水質、雜草控制也都有嚴格規範，且採收後不准有農藥殘留。

農委會爲了確保有機農產品的品質，協助消費者辨識，正全力推動民間驗證制度，目前全省有四家民間團體申請驗證資格，經審查通過的團體，即取得驗證授權，其標章便具有公信力，所驗證出來的農產品等於是「正」字標記。

以下介紹四家農委會輔導之驗證機構及所使用之標章：96年7月修正。

(一) 財團法人國際美育自然生態基金會 (MOA)：



(二) 財團法人慈心有機農業發展基金會 (TOFA)：



(三) 台灣省有機農業生產協會 (TOPA)：



(四) 臺灣寶島有機農業發展協會 (FOA)



健康飲食法的呼籲

現在市面上有機商店林立，可是已經走偏了方向，我們提倡有機飲食是要吃健康無污染、無任何添加物、自然生長的食物，吃了它才會很有活力，很有生機的。例如，我們提倡自己 DIY 培育種子發芽及種苗，種子是很有生命力的，只要你肯種，它就會長出幼苗，我們是要大自然給我們的生命力，同時還要清淨生長環境、空氣及水，如此才是真有機及生機的飲食。有機會走進一些標榜為有機商店或生機店，你會發現除了一些蔬菜外，大多是標貼著「有機的」，但卻是瓶瓶罐罐的食品，都是經過加工的，請想想在加工過程及製造過程還能保有「有機」及「生機」嗎？以下列舉最近很流行的三個例子來探討：

1. 蔬菜湯隨身包：是用白蘿蔔及葉·香菇·牛蒡去熬製成，試想要去買到貨真價實的可機蔬菜，已經很不容易，（因為土地已飽受污染幾十載，要想於短期內回復生機是很困難的）所以正逢生產季時，有鮮品就自己動手熬煮，現煮現吃才是上策。你還要去吃加工好的「加工食品」嗎？

2. 發酵食品如水果醋、醬油、味噌、酵母、優酪乳等，的確有很多的好處，有增強免疫力、健胃整腸保健之功，但是一定要選擇天然發酵，不添加任何化合物者，但是以台灣目前的水準，現階段怕是買到非有機的假貨，驗證單位亦或是政府單位，相信都無法提出相關背書。所以購買食用要慎重，還是以少吃為宜。

3. DIY 自己做水果加工品：新鮮的水果營養份高，尤其要「有機」更得來不易，請珍惜新鮮的吃，不可能水果多到要自己去加工做果醬，做水果乾，做水果酒，水果醋，在製造過程又添加了很多的糖、酒、醋，請問它是真有機，真健康嗎？

有緣看到這本書的朋友，請多思考後再決定要不要去買來吃，回想初衷，為什麼要提倡有機、生機，為什麼要吃有機？回歸自然，回歸菜根香、菜根甜，而不是去吃加工食品、罐頭食品、精緻食品。生機就是要盡量吃天然的、能生吃的，不因加熱而破壞了它的營養價值，無法生吃的才燙一下吃，醃製的也要盡量少吃，小黃瓜營養豐富，維他命 C 很高，要選擇生吃還是醃了吃呢？

生機健康班的同學，要深深體認這個觀念，這是非常重要的。

本食譜所用材料部分採非有機食品，因現在有機食品正在起步，因而生產量及種類有限，如買不到時儘量使用自己能栽種，不用特別照顧，自然能長得很好的菜去買，儘量多元化，一種菜不能餐餐重複吃，不要常在同一攤買，儘量分散購買，如無法確定是有機健康蔬果時，不要生食，用水燙過再吃，用水煮烹調可分解掉部分農藥成份及燙去可能在菜葉上之蟲卵。

正確的飲食法

生機、有機的飲食健康法是提倡生吃，可吃到食物全部的營養素，但不是每樣東西都生吃，煮過的食物有的營養素會被破壞，但仍會保留其他的營養素，例如一些草藥通常是以多碗水熬煮約 30 分鐘，煮到剩下 1 碗的水量，服下，此有藥理作用。後面章節會列舉一些蔬菜、野菜、草藥可生吃，也可煮水喝，其藥效是不同的，但要注意的是一定要煮了馬上喝，當天煮當天喝完，不要放冰箱冰了吃。

這裡講的生吃，不是冰涼了吃，指的是新鮮的馬上吃。本食譜不特別強調用橄欖油（橄欖油含 77% 之單元不飽和脂肪酸，是優質的油，但橄欖油的主要缺點是幾乎沒有提供必需脂肪酸—沒有次亞麻油酸，也沒有亞麻油酸。）任何廠牌的油輪流吃。也不特別強調果寡糖、蜂蜜、糖蜜，任何糖均可，不吃太精緻之白糖。

烹飪原則

- 1.買回的蔬果，先放置在涼台架上 2 天，可減少農藥殘留量，再清洗後晾乾，再用保鮮袋包好，放入冰箱。不可買回來就放入冰箱，如此冰箱內會充塞殘餘農藥及其他不潔物。
- 2.菜清洗乾淨，用大量的清水沖洗，勿浸泡，鹽是 NaCl 可能會和蔬菜上的農藥起化學反應反而不好。
- 3.如要生食的蔬果，先清洗乾淨，再用可以生飲的水或冷開水沖洗過再食用。
- 4.如要熟食的、用燙的，材料先洗乾淨，準備一鍋滾開水放入材料，速速撈起。燙一下就可食者，如綠豆芽，盛起，滴乾水，滴少許芝麻香油及鹽，拌勻即可食。如豌豆苗等綠色葉菜，不敢生吃者，就在滾開水中滴一些油及鹽（可保持翠綠色），燙一下，撈起就可食。
- 5.如要酸的口味（例如醋溜），可如上法燙好後，加入酸的鮮果汁（檸檬、金桔、葡萄柚或香桔士、柳丁、百香果），現榨加入，菜中會帶有水果香氣、微甜、微酸，如涼拌蓮藕即是。如要糖醋口味，則多加甜性高之果肉及汁即可。檸檬富含維他命，具清汗、解毒功能，對體內不良細菌也有抑制效果，在調理食品時，善加利用，比醋好千萬倍，而且四季都有，是最天然最經濟的調味料。
- 6.烹飪應以清淡為主，少鹽、少油、少糖，少以添加取得，因為由食物中攝取得之脂肪及醣類已足夠了。

認識食物與營養

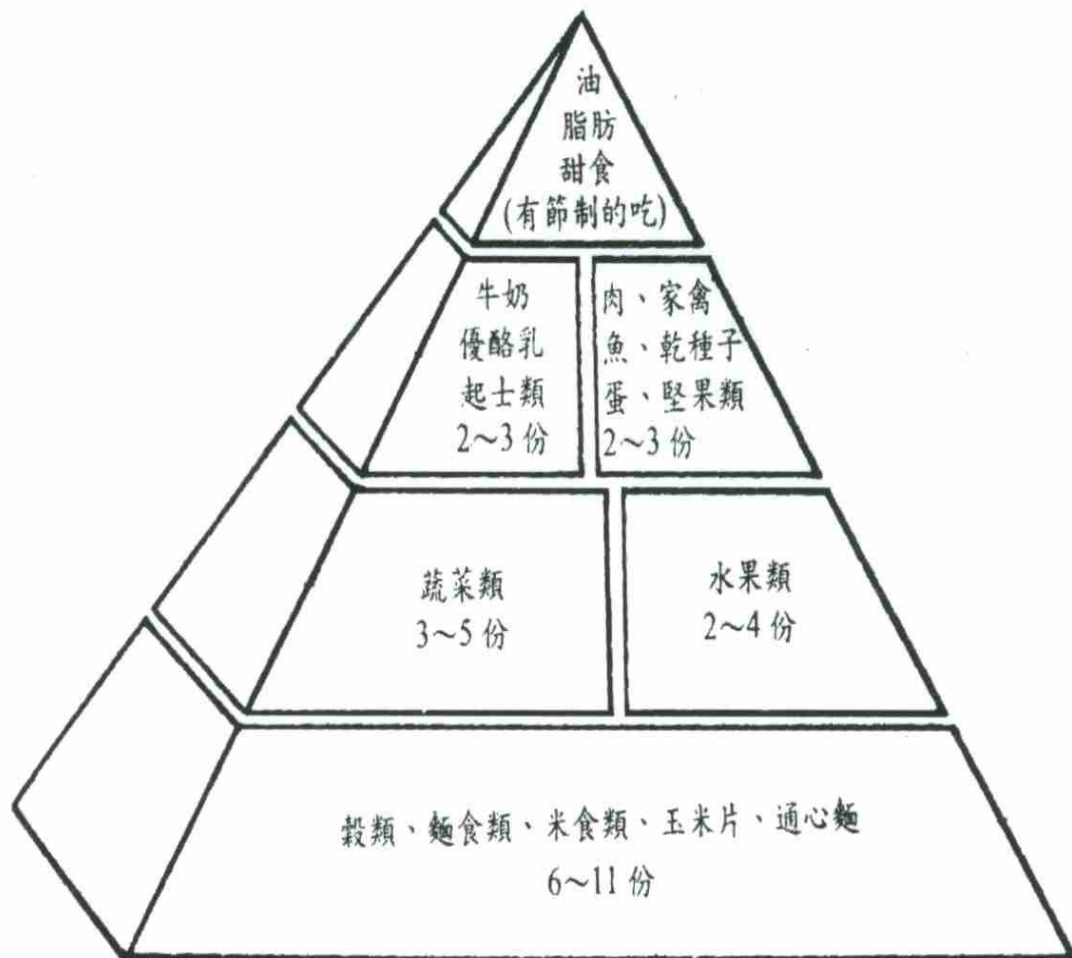
食物分類

維持人體健康的營養素有：蛋白質、脂肪、醣類、纖維素、維生素（維他命）、礦物質、水，要適當均衡攝取才能確保健康。

食物種類非常多，行政院衛生署將食物分為六大類，各類食物所含營養素有所不同：

- 一、奶類：含蛋白質、脂肪、醣類。
- 二、肉、魚、蛋、豆類：含有蛋白質、脂肪。
- 三、主食類：含有蛋白質，醣類。
- 四、蔬菜類：含少量的蛋白質、醣類、纖維素、礦物質、維生素。
- 五、水果類：含豐富的醣類、維生素、礦物質。
- 六、油脂類：含脂肪。

1996年美國農業部新修訂每日飲食指南作為我國飲食參考



一九九六年美國農業部新修訂每日飲食指南

為了方便計算每日所需食物及營養量，衛生署於民國83年修訂了食物代換表，將同一類食物列一齊，其營養素相同，但量不同，現將食物代換表列於下：

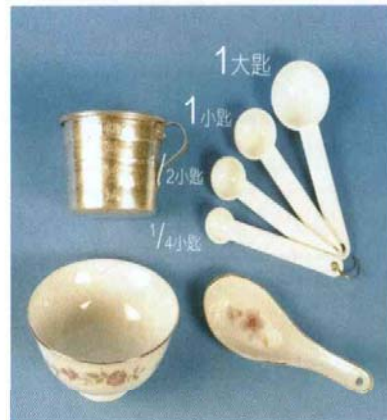
食物代換表

品名		蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量
奶類	全脂	8	8	12	150
	低脂	8	4	12	120
	脫脂	8	+	12	80
肉、魚、 蛋、豆類	低脂	7	3	+	55
	中脂	7	5	+	75
	高脂	7	10	+	120
主食類		2		15	70
蔬菜類		1		5	25
水果類		+		15	60
油脂類			5	-	45

+：表微量

稱量工具：

1杯=240公克(c.c.)
1碗(8分滿) 200c.c.
1湯匙=1大匙
1茶匙(1小匙)= $\frac{1}{3}$ 大匙
$\frac{1}{2}$ 小匙= $\frac{1}{6}$ 大匙
$\frac{1}{4}$ 小匙= $\frac{1}{12}$ 大匙



稱量換算表：

1杯=16湯匙	1公斤=2.2 磅
1湯匙=3茶匙	1磅=16盎司
1公斤=1,000公克	1磅=454公克
1台斤(斤)=600公克	1盎司=30公克
1市斤=500公克	1杯=240公克(c.c.)

每日飲食原則

1. 每日攝取均衡飲食。
2. 每日熱量之需求依年齡、身高、性別、體重、工作（活動量）來作調整。
3. 熱量之分配：以食物所含蛋白質量佔總熱量的10-14%，脂肪佔20-30%，醣類佔58-68%，其中精製糖類不超過熱量的10%。
4. 膽固醇量：每日不超過300毫克。
5. 每日食用鹽量不超過8公克。

餐食計劃

一、奶類（優酪乳起士類）：每日2~3份

奶類	全脂	早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份		
		每份含蛋白質8公克，脂肪8公克，醣類12公克，熱量150卡（kcal）		
		名稱	份量	計量
		全脂奶	1杯	240毫升
	全脂奶粉	4湯匙	35公克	
	蒸發奶	1/2杯	120毫升	
	低脂	早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份		
		每份含蛋白質8公克，脂肪4公克，醣類12公克，熱量120卡（kcal）		
		名稱	份量	計量
		低脂奶	1杯	240毫升
低脂奶粉	3湯匙	25公克		
脫脂	早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份			
	每份含蛋白質8公克，醣類12公克，熱量80卡（kcal）			
	名稱	份量	計量	
	脫脂奶	1杯	240毫升	
脫脂奶粉	3湯匙	25公克		

二.肉、魚、蛋（本食譜不列），豆類及製品：每日2~3份

早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份			
每份含蛋白質7公克，脂肪3公克，熱量55卡（Kcal）			
食物名稱	可食部分 生重 （公克）	可食部分 熟重 （公克）	
豆 類 及 其 製 品	黃豆（+5公克醣類）	20	
	毛豆（+10公克醣類）	60	
	豆皮	15	
	豆包（濕）	25	
	豆腐乳	30	
	臭豆腐	60	
	豆漿	240毫升	
	麵腸	40	
	麵丸	40	
	烤麩	40	
每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量75卡（Kcal）			
食物名稱	可食部分 生重 （公克）	可食部分 熟重 （公克）	
豆枝	20		
干絲、百頁，百頁結	25		
油豆腐（+2.5公克油脂）	35		
豆豉	35		
五香豆干	45		
素雞	50		
黃豆干	70		
豆腐	80-140		
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克，熱量120卡（Kcal）			
食物名稱	可食部分 生重 （公克）	可食部份 熟重 （公克）	
麵筋泡	20		

饒註 素食者選用豆類、種子類、堅果類。

三.主食(五穀根莖)類:每日6~11份

早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份					
每份含蛋白質2公克,醣類15公克,熱量70卡(Kcal)					
名稱		份量	可食重量 (公克)	名稱	
				份量	可食重量 (公克)
五	米、小米、糯米等	1/10杯	20	大麥、小麥、蕎麥、燕麥等	20
	※西苔米(粉圓)	2湯匙	20	麥片	20
	※米苔目(濕)		80	麥粉、麵粉	3湯匙 20
	※米粉(乾)		20	麵條(乾)	20
	※米粉(濕)		30-50	麵條(濕)	30
穀	爆米花(不加奶油)	1杯	15	麵條(熟)	1/2碗 60
	飯	1/4碗	50	拉麵	1/4杯 25
	粥(稠)	1/2碗	125	油麵	1/2杯 45
	◎薏仁	1 1/2湯匙	20	鍋燒麵	60
	◎蓮子(乾)	32粒	20	◎通心粉(乾)	1/3杯 30
根	栗子(乾)	6粒(大)	20	麵線(乾)	25
	玉米粒	1/3根或1/2杯	50	饅頭	1/4個(大) 30
	菱角	12粒	80	土司	1片(小) 25
	馬鈴薯(3個/斤)	1/2個(中)	90	餐包	1個(小) 25
	番薯(4個/斤)	1/2個(小)	60	漢堡麵包	1/2個 25
莖	山藥	1個(小)	70	蘇打餅乾	3片 20
	芋頭	滾刀塊3-4		餃子皮	4張 30
		塊或1/3個 (中)	60	餛飩皮	3-7張 30
	荸薺	10粒	100	春捲皮	2張 30
	南瓜		100	燒餅(+1/2茶匙油)	1/2個 30
類	蓮藕		120	油條(+1茶匙油)	1/2根 35
	白年糕、芋粿		30	甜不辣	35
	小湯圓(無餡)	約10粒	30	◎紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆	20
				◎花豆	40
				◎豌豆仁	85
	蘿蔔糕6×8×1.5公分	1塊	70	△菠蘿麵包	1/3個(小) 20
				△奶酥麵包	1/3個(小) 20

- ① 1.※表蛋白質含量較其它主食為低。另如：冬粉、涼粉皮、藕粉、粉條、仙草、愛玉之蛋白質含量亦甚低，飲食需限制蛋白質時可多利用。
- 2.◎每份蛋白質含量(公克)較其他主食為高。薏仁2.8，蓮子3.2，通心粉4.6，豌豆仁5.0，紅豆4.7，綠豆4.9，花豆4.4，刀豆4.9，蠶豆6.2
- 3.△菠蘿、奶酥麵包類油脂含量較高。

四.蔬菜類：每日3~5份

早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份				
每份100公克（可食部分）含蛋白質1公克，醣類5公克，熱量25卡（Kcal）				
蔬	冬瓜	海茸	白莧菜	花菜
	絲瓜（角瓜）	苦瓜	鮮雪裡紅	空心菜
	葫蘆	小白菜	綠竹筍	芥蘭
	佛手瓜	大白菜	金針（濕）	綠豆芽
	西洋菜	捲心萵菜	青江菜	※油菜
	大黃瓜	苜蓿芽	芥藍菜	石筍
	扁蒲	※大頭菜	茼蒿菜	※茼蒿菜
	蘿蔔	萵仔菜	大心菜（帶葉）	高麗菜
	絲瓜（長）	捲心芥菜	麻竹筍	芥菜
	芋莖	※萵苣	桂竹筍	蘆筍
	芹菜	茼蒿	※京水菜	※鮑魚菇
	木耳（濕）	蕃茄（小）	※胡蘿蔔	紅鳳菜
	茄子	蕃茄（大）	小黃瓜	皇宮菜
	萵苣莖	扁豆	玉蜀黍	茼蒿花
	青椒	茄菜	茭白筍	蘆筍（罐頭）
	洋蔥	※冬筍	紫色甘藍	
	菜	玉米筍	紅菜豆	菜豆
金絲菇		水蘊菜	肉豆	小麥草
四季豆		九層塔	※龍鬚菜	蘿蔔苗
楊棵菜		※孟宗筍	洋菇	※豌豆苗
※菠菜		甜豌豆夾	薺菜	※黃豆芽
冬莧菜		角菜	豌豆莢	皇帝豆
高麗菜心		※紅莧菜	蘑菇	
※草菇		黃秋葵	水厥菜	
蘆筍花		香菇（濕）	番薯	

- ① 醃製品之蔬菜類含鈉量高，應少量食用。
2. ※表每份蔬菜類含鉀量 ≥ 300 毫克（資料來源：靜宜大學高教授美丁）。
3. 本表下欄之蔬菜蛋白質含量較高。

五.水果類：每日2~4份

早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份					
每份含醣類15克，熱量60卡 (Kcal)					
	食物名稱 (公克)	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量 個	備註 直徑X高(公分)
水	香瓜(半斤/個)	185	130		
	紅柿(6個/斤)	75	70	$\frac{3}{4}$	
	浸柿(硬)(4個/斤)	100	90	$\frac{2}{5}$	
	紅毛丹	145	75		
	柿干(11個/斤)	35	30	$\frac{2}{3}$	
	黑棗	20	20	4	
	李子(14個/斤)	155	145	4	
	石榴(1½個/斤)	150	90	$\frac{1}{3}$	
	人心果	85			
	蘋果(4個/斤)	125	110	$\frac{1}{5}$	
	葡萄	125	100	13	
	橫山新興梨(2個/斤)	140	120	$\frac{1}{2}$	
	紅棗	25	20	9	
	葡萄柚(1½個/斤)	170	140	$\frac{2}{5}$	
	楊桃(2個/斤)	190	180	$\frac{2}{3}$	
	百香果(8個/斤)	130	60	1½	
	果	櫻桃	85	80	9
24世紀冬梨(2¾個/斤)		155	130	$\frac{2}{5}$	
桶柑		150	115		
山竹(3¾個/斤)		440	90	5	
荔枝(27個/斤)		110	90	5	
枇杷		190	2		
榴連			35		
仙桃		75	50		
香蕉(3⅓根/斤)		75	55	$\frac{1}{2}$	(小)
椰子		475	75		
白文旦(1⅙個/斤)		190	115	3片	10x13
白柚(4斤/個)	270	150	$\frac{1}{10}$	18.5x4	
加州李(4¼個/斤)	130	120	1		

早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份					
每份含醣類15公克，熱量60卡 (Kcal)					
食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量 (個)	備註 直徑X高(公分)	
水	蓮霧 (7 $\frac{1}{3}$ 個/斤)	235	225	3	
	椪柑 (3個/斤)	180	150	1	
	龍眼	130	80		
	水蜜桃 (4個/斤)	145	135	1	(小)
	紅柚 (2斤/個)	280	160		$\frac{1}{5}$
	油柑 (金棗) (30個/斤)	120	120	6	
	龍眼干	90	30		
	芒果 (1個/斤)	150	100	$\frac{1}{4}$	9.2x7.0
	鳳梨 (4 $\frac{1}{2}$ 斤/個)	205	125	$\frac{1}{10}$	
	柳丁 (4個/斤)	170	130	1'	(大)
	※ 太陽瓜	240	215		
	奇異果 (6個/斤)	125	110	1 $\frac{1}{4}$	
	釋迦 (2個/斤)	130	60		$\frac{2}{5}$
	檸檬 (3 $\frac{1}{2}$ 個/斤)	280	190	1 $\frac{1}{2}$	
果	鳳眼果	60	35		
	紅西瓜 (20斤/個)	300	180	1片	$\frac{1}{4}$ 個切8片
	番石榴 (泰國) (3個/斤)	180	140	$\frac{1}{2}$	
	※ 草莓 (32個/斤)	170	160	9	
	木瓜 (1個/斤)	275	200	$\frac{1}{6}$	
	鴨梨 (1 $\frac{1}{4}$ 個/斤)	135	95	$\frac{1}{4}$	
	梨仔瓜 (美濃) (1 $\frac{1}{4}$ 個/斤)	255	165	$\frac{1}{2}$	6.5x7.5
	黃西瓜 (5 $\frac{1}{2}$ 斤/個)	335	210	$\frac{1}{10}$	19x19
	綠棗 (E.P.) (11個/斤)	145		3	
	桃子	250	220		
※ 哈密瓜 (1 $\frac{4}{5}$ 斤/個)	455	330	$\frac{2}{5}$		

- 註 1. ※每份水果類含鉀 \geq 300毫克 (資料來源：靜宜大學高教授美丁)。
2. 黃西瓜、綠棗、桃子、哈密瓜蛋白質含量較高。

六.油脂類：每日2份：

早餐____份、早點____份、午餐____份、午點____份、晚餐____份、晚點____份				
每份含脂肪5公克，熱量45卡 (Kcal)				
	食物名稱	購買重量 (公克)	可食部分重量 (公克)	可食份量
油	植物油 (大豆油、玉米油、紅花子油、葵花子油、花生油)	5	5	1茶匙
	動物油 (豬油、牛油)	5	5	1茶匙
	麻油	5	5	1茶匙
	椰子油	5	5	1茶匙
	瑪琪琳	5	5	1茶匙
	蛋黃醬	5	5	1茶匙
	沙拉醬 (法國式、義大利式)	10	10	2茶匙
	鮮奶油	15	15	1湯匙
	脂類	※ 奶油乳酪	12	12
※ 腰果		8	8	5粒
※ 各式花生		8	8	10粒
花生粉		8	8	1湯匙
※ 花生醬		8	8	1茶匙
※ 黑(白)芝麻		8	8	2茶匙
※ 開心果		14	7	10粒
※ 核桃仁		7	7	2粒
※ 杏仁果		7	7	5粒
※ 瓜子 (約50粒)		20	7	1湯匙
※ 南瓜子 (約30粒)		12	8	1湯匙
※ 培根		10	10	1片 (25X3.5 X0.1公分)
※ 酪梨		70	50	4湯匙

註 ※熱量主要來自脂肪，但亦含有醣類及蛋白質 (≥1gm)

脂肪的選擇

脂肪是人體內主要能量儲存的形式，是三大主要營養素中熱量最高的，因為一公克的脂肪可以產生 9 卡（Kcal）的熱量。脂肪的首要功能是提供能量，身體內沒有被立刻利用的葡萄糖或胺基酸，也都會被合成為脂肪而貯存起來。脂肪對人體的功能很多，例如隔絕（防寒）、填充（一些重要器官如腎臟等，皆因有了脂肪的填充而受到保護，免於損傷）；對於組成細胞膜，合成激素，攜帶脂溶性維生素等，脂肪也都扮演著不可或缺的角色。

在文明社會進步的現代，專家均建議大眾減少脂肪的攝取。但是，食物中缺少了脂肪就不好吃，我們是那麼的喜歡脂肪，例如巧克力，如此的受人歡迎，就是因為可可奶油給人的好口感；各種美味的糕點、餅乾，讓人無法抵抗，也是因為添加了油脂而造成其酥脆效果。現今飲食的美味、香郁，四處流竄，誘惑著人們，卻也造成肥胖、心臟病、癌症等疾病的日漸增加，「美食」真的是讓人又愛又恐懼啊！

脂肪進入體內，大多是以脂肪酸聚在一起的形式存在著，身體會將脂肪酸分離，重新組合成三酸甘油酯的化合物，儲存在脂肪細胞內。血液中的脂肪，大多是三酸甘油酯，而食物中的主要脂肪形式，也是三酸甘油酯，其約佔我們所吃的脂肪量的 95% 之多。

目前醫院的體檢項目，常有一項驗血，可以檢測出血液中之三酸甘油酯及膽固醇含量，二項若過高，就會引起一些心臟方面的疾病。人體內的肝臟會製造膽固醇，膽固醇是構成血液中脂蛋白的重要成份，所有的細胞也都會產生少量膽固醇，以作為細胞膜所需的成份，但膽固醇同時也是造成血管硬化的主要成份，所以從飲食中攝取膽固醇的量，一定要特別控制。

三酸甘油酯和膽固醇無法溶解於水性的血漿中，故需藉由脂蛋白的運載，才能隨著血液循環運送至身體各組織器官內。脂蛋白是一群由肝臟製造出來的運輸工具，一為高密度脂蛋白（HDL），它負責將三酸甘油酯和膽固醇運送到肝臟，肝臟會進一步做代謝處理。HDL 含大量的磷脂質與少量的膽固醇，它會從肝臟中釋出，進入血液循環，並從周邊組織移走多餘的膽固醇，將其排出體外。一為低密度脂蛋白（LDL），它會將在肝臟處理過的脂質運出肝臟。如果我們吃了太多的脂肪和醣類，提高了血清中三酸甘油酯和膽固醇的量，就會累積較多 LDL 的膽固醇含量，會加速動脈粥瘤在動脈壁上的沉積，對動脈血管造成傷害。

飲食中如 HDL 的量增高，可減少膽固醇在血管壁沉積的作用。食用油如果是單元不飽和脂肪酸多的油脂，例如：橄欖油、酪梨油、芥菜子油、花生油，則可減少及防止上述之傷害；若攝取大量飽和脂肪酸多的油脂，例如：動物油、奶油、椰子油、棕櫚油，就會有較多的 LDL 膽固醇，相對提高了罹患心血管疾病的危險性。以下向大家介紹脂肪的分類：

（一）依結構分類：

1.飽和脂肪酸：動物性脂肪通常含有較多的飽和脂肪酸，它會升高血膽固醇（LDL），增高心血管疾病的發生，故建議攝取量應少於總熱量之 10%。

2.不飽和脂肪酸：植物性脂肪含有較多比率的不飽和脂肪酸，但椰子油的飽和脂肪酸含量高達 90%，棕櫚油則有 48%，所以應慎選食用。其又分為：

(1)單元不飽和脂肪酸一如苦茶油、橄欖油、酪梨油、芥花籽油、花生油等。近年學者們針對此作許多研究，綜合得知，其具有降低血漿總膽固醇及 LDL 之效果，且不影響 HDL，它的化性穩定而不易變質，對身體較有益，已逐漸被接受。橄欖油很好，但最大的缺點是不含有我們身體所必須且最重要的必需脂肪酸。

(2)多元不飽和脂肪酸一有降低血膽固醇之功效。多元不飽和脂肪酸內有二種必需脂肪酸，一為亞麻油酸 (ω -6)，於玉米油、棉籽油、葡萄籽油、花生油、紅花籽油、芝麻油、大豆油、葵花籽油含量較多；一為次亞麻油酸 (ω -3)，則多含於魚油、亞麻籽油、亞麻籽、大豆、大豆油、馬齒莧、核桃中。大豆油含亞麻油酸(ω -6)及次亞麻油酸 (ω -3)，但以 (ω -6) 脂肪酸含量較多。

(二) 依營養價值分類：

1. 非必需脂肪酸：可由體內自行合成。

2. 必需脂肪酸：人體內不能自行製造，必須依賴食物供給。必需脂肪酸是在人體擔負重要生理功能的脂肪酸，一旦缺少，將會產生疾病甚至死亡。故稱為「必需」。最重要的有亞麻油酸(ω -6)及次亞麻油酸(ω -3)。二者均須由飲食中攝取，以維持生命機能和健康。

另一種則是經過氫化處理的油脂，常用於食品加工。超級市場買得到的餅乾、甜點或烘焙食品，大部份都是用氫化油脂為原料。氫化油脂就是把大豆油、玉米油……等經氫化處理，使油脂變硬，以便塗抹於食物上，改善口感及烘焙品質，更可延長食品保存期限。人造奶油是最常用的奶油替代品，製造廠商還會用一些劣質的油來製造人造奶油，價廉且更實用，影響人體健康更鉅。專家研究指出，此種加工油脂，對心臟及動脈血管有非常不良的影響，其如同飽和脂肪酸一般，會促使動脈粥狀硬化，且阻礙免疫力的正常運作。在此呼籲大家一起來排除及避免食用人造奶油、部份氫化油脂、椰子油及棕櫚油所製成的食品。

一般的營養專家多建議三種脂肪要均衡攝取，若油脂佔總熱量的 30%，則飽和脂肪要佔 10%，單元不飽和脂肪佔 10%，多元不飽和脂肪也佔 10%。其實最好的脂肪來源，是直接攝取自種子、堅果類食物中的脂肪，加上多元化的飲食攝取，便已足夠人體的需要量了。

如何計算每人每日所需之營養量

每人每日熱量算法：

(一) 標準體重：理想體重估算法

男生：(身高-80) × 0.7 ± 10%

女生：(身高-70) × 0.6 ± 10%

(二) 依衛生署(民83)所訂定中華民國飲食手冊中將熱量的算法加以簡化，依體重及勞動情形算出如下表：

每公斤標準體重所需熱量(卡)

體型 活動量	體重過重	標準體重	體重不足
	>10%	±10%	>10%
臥床	20	20-25	30
輕度	20-25	30	35
中度	30	35	40
重度	35	40	45

舉例：有一女生年齡20，身高158公分，中度工作者，她一日所需熱量計算如下：

標準體重 (158-70) × 0.6 = 52.8公斤 (±10%在47.5-58公斤均可)

她一日所需熱量是：35卡 × 52.8 = 1850卡

(三) 由總熱量就可算出每日所需蛋白質、脂肪、醣類的需要量

蛋白質：占每日總熱量的 12%

$$1850 \text{ 卡} \times 12\% = 222 \text{ 卡}$$

1 公克蛋白質可產生 4 卡熱量

$$222 \text{ 卡} \div 4 \text{ 卡} = 56 \text{ 公克}$$

所以每日所需蛋白質要 56 公克

脂肪：占每日總熱量的 28%

$$1850 \text{ 卡} \times 28\% = 518 \text{ 卡}$$

1 公克脂肪可產生 9 卡熱量

$$518 \text{ 卡} \div 9 \text{ 卡} = 58 \text{ 公克}$$

醣類：占每日總熱量的 60%

$$1850 \text{ 卡} \times 60\% = 1110 \text{ 卡}$$

1 公克醣類可產生 4 卡熱量

$$1110 \text{ 卡} \div 4 \text{ 卡} = 278 \text{ 公克}$$

(四) 食物份數計算

在選擇及設計食物時，先設計正常成人一天一杯奶類，蔬菜類 5 份，水果 3 份。

1. 將總醣量扣除低脂醣奶類 (12 公克)

扣除蔬菜 (5 公克 \times 5 = 25 公克)

扣除水果 (15 公克 \times 3 = 45 公克)

再除以 15 等於五穀主食類之份數

$$(278 - 12 - 25 - 45) \div 15 = 13 \text{ 份。}$$

2. 將蛋白質總量扣除奶類 (8 公克)

扣除蔬菜 (1 公克 \times 5 = 5 公克)

扣除主食類 (2 公克 \times 13 = 26 公克)

已用掉之蛋白質剩下除以 7，等於豆類種子堅果類之份數

$$(56 \text{ 公克} - 39 \text{ 公克}) \div 7 = 2.4 \text{ 份。}$$

3. 將總脂肪量扣除牛奶 (4 公克)

扣除豆類種子堅果類 (中脂) 5 公克 \times 2.4 = 12 公克

除以 5 即為油脂之量

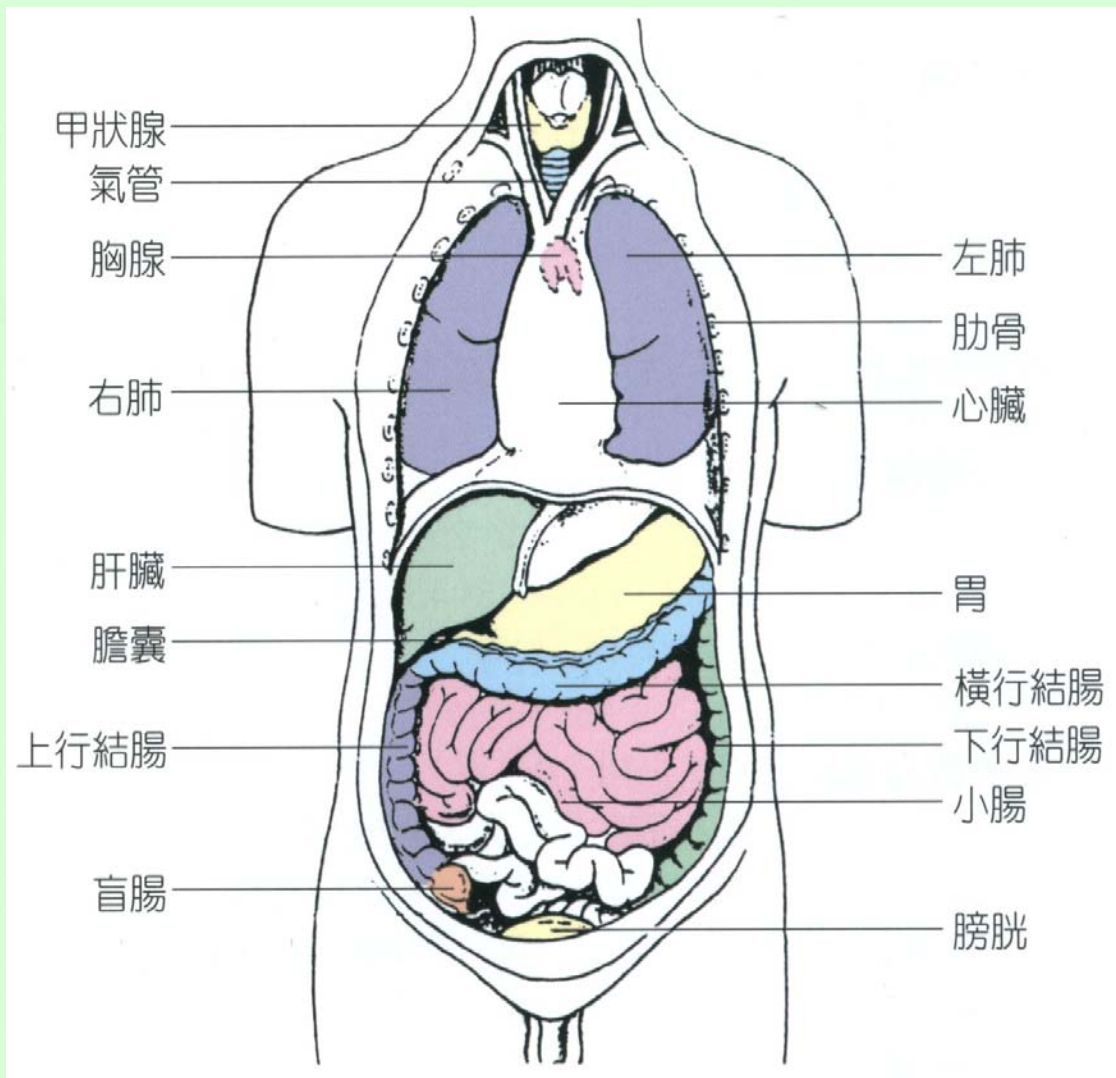
$$(58 - 16) \div 5 = 8 \text{ 份}$$

如要減肥者就從所計算之份數中去減掉即可。

認識人體的消化器官及食物消化過程

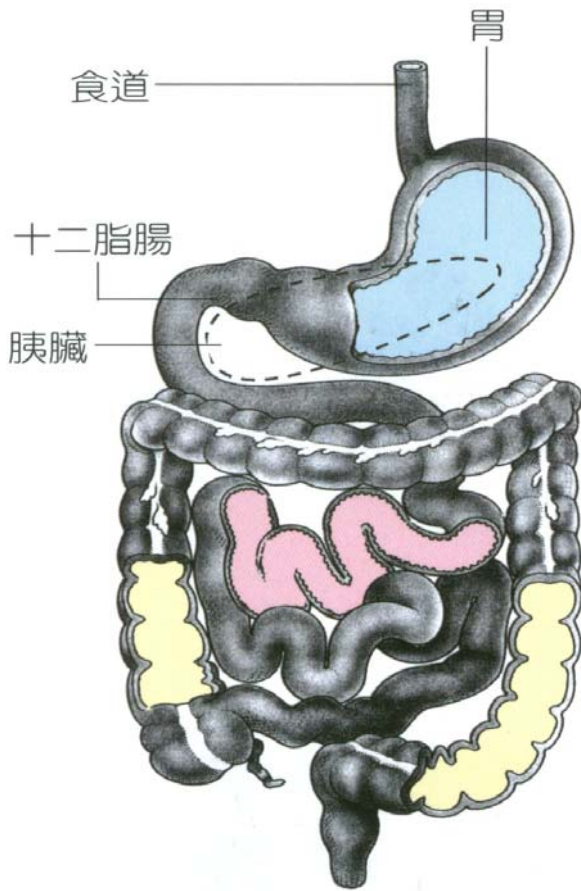
我們一直努力的研究吃什麼對身體才好，其實食物吃進體內，在消化道中分解消化後，食物中的營養素才會被吸收，所以食物的消化過程才是最重要的。我們的身體是個巨大的化學工廠，我們好奇的來探索吧！

我們的消化器官是個偉大神奇的化工廠，消化道的長度約有 9 公尺長，食物從口進入，經食道、胃、肝臟、胰臟、小腸，大腸把蛋白質、碳水化合物（澱粉、醣類）、脂肪分解成小的分子以便小腸吸收進入血液、肝臟及體細胞內。



我們的消化器官是個偉大神奇的化工廠，消化道的長度約有 9 公尺長，食物從口進入，經食道、胃、肝臟、胰臟、小腸，大腸把蛋白質、碳水化合物（澱粉、醣類）、脂肪分解成小的分子以便小腸吸收進入血液、肝臟及體細胞內。

食物的消化過程



食物在口中咀嚼和唾液混合，由於唾液中含有澱粉消化酶，開始分解澱粉，如果消化功能不好的人，則要在口腔中把食物咀嚼碎一點，再吞下經過食道到胃（正常的胃約比拳頭大一點）。

胃內的胃壁分泌胃液和食物混合，經胃的蠕動，胃液中的鹽酸和消化酶開始分解蛋白質和脂肪。

食物被分解成濃稠的乳糜後，進入十二指腸，食物在此繼續被分解。肝臟製造膽汁在膽囊中儲存，必要時幫助胰脂肪酶來分解脂肪，胰臟會分泌強力的消化時幫助胰脂肪酶來分解脂肪，胰臟會分泌強力的消化酶來分解蛋白質、碳水化合物及脂肪，也會分泌重碳酸鹽來中和胃液的鹽酸。

肝臟之肝細胞有五百種以上之不同功能：其中包括貯存養分，分解藥物（含酒精）、有毒物質及廢物等重要功能，還可將體內多餘之葡萄糖轉變為肝糖貯存，也可將之再轉化為葡萄糖，再轉變為脂肪，經由血液循環輸送到身體各組織器官貯存，還可將蛋白質分解後產生的有毒物質「氨」，轉變為「尿素」隨尿液排出，肝臟能從飽和脂肪食物中製造出人體內大部份之膽固醇，在維持體內膽固醇濃度上扮演極為重要的角色。

食物進入小腸，會被進一步分解，所有的營養素和水分的吸收都在小腸中進行，一些水分和微量營養素，可直接經由小腸吸收到血液中。小腸內壁分泌的小腸液結合膽汁和胰液，會把食物分解成最小分子（蛋白質會被分解成單一的胺基酸，醣類則被分解成葡萄糖、果糖或半乳糖等單醣類，脂肪則被分解成脂肪酸和甘油），才能被小腸壁所吸收進入血液或淋巴管中，有些可直接提供身體利用，供給熱能，有些則經肝臟進一步過濾加工再為身體所用，未被消化的物質、殘渣和剩餘的水分則進入大腸，壓縮成糞便排出體外。

芽菜是高能量食物

芽菜是種子長出來之小芽，一粒種子可長出一株蔬菜，一粒種子更可以長成一棵大樹，所以一粒種子的生命力好強，它就是最鮮活的食物了。種子發芽過程中，營養成份大增，酵素變活了，蛋白質變成活性氨基酸，澱粉變成單醣，維他命增加約十倍，礦物質也變得容易消化吸收，且能迅速供給人體能量。芽菜除了有高含量的營養，它同時也是最經濟、最符合生態環境的高價位食物。

身處廿一世紀的我們，身體已漸被環境污染，被化學毒素破壞，如果沒有足夠的營養，便無法中和體內的毒素，這些積聚的毒素，將進而影響我們身體的免疫系統。現代的疾病中，諸如肺結核、肺炎、霍亂、腦炎、腸病毒等細菌性的傳染病，都能藉由現代化科學及醫學的醫治而痊癒；可是現今普遍存在的成人慢性病，如心臟病、腦中風、高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風、癌症，都不是傳染性疾病，它對人類健康的威脅卻日漸增大，究其原因，乃是人體本身積聚太多的毒素，因此污染了血液，血液帶著毒素循環全身器官及組織內的細胞，致使細胞損壞、退化，甚至產生病變或死亡。

所以當今飲食的重點，是在研究吃些什麼能改變體質，克服污染。經許多專家的研究證實，芽菜中含有許多的抗氧化物，豐富的蛋白質、維他命、礦物質、葉綠素、酵素等，可以中和化學殘毒、環境中的輻射性、核能污染等的毒害。營養專家發表：「人類每日所需之蛋白質，如果是動物性蛋白質，約需 60 公克，植物性蛋白質則需約 30 公克，而芽菜之活性植物性蛋白質，僅需 15 公克就夠了」。所以回歸自然、天然的飲食是必需的。

綠豆芽

綠豆芽是市面最常見的芽菜，自己栽培又新鮮、衛生、甜度、風味好，其含豐富的維生素 C、礦物質及纖維質。

方法（一）：綠豆半斤

越新鮮的豆種，發芽率越高。先洗淨、泡水，水要淹過綠豆，泡水約 6 小時，瀝乾水份，放入直徑約 20 公分之大水壺內，置於陰涼不見光線的地方，芽菜會長得很好。每天沖水 3~4 次，每次沖完水後，一定要瀝乾水份。壺內空間有限，種子量多，互相推擠，或在上面壓個碗盤，芽就不會往上直長，而會往橫面發展，便可以長得短小肥胖，甜度會較高，可生吃，也可燙了吃。

方法（二）：

如用培芽箱，在網片上壓個重物或石頭，也可使芽菜長得肥胖點；箱子上面還要覆蓋黑色膠布，避免光線進入造成芽體紅化情形。

註：

市面上芽菜長得白白胖胖，可能用了漂白劑，也可能用了除草劑或荷爾蒙，使生長快速且鬚根自動脫落；通常都泡在水裡面賣，看起來很漂亮，但買回家就會有股怪味道，且容易腐爛。自己培育的豆芽又安全、又容易、又好吃。同樣的方法，也可以用來培育紅豆芽。



小麥芽、紅豆芽

方法：

紅豆芽、豌豆芽、小麥芽基本發芽相同，同回春水製作方法中之小麥芽發芽法；洗淨泡水，催芽，清洗及選芽。如要食用則長約 5 公分長時即可採收，如要繼續培植則移到培芽箱內，或芽菜盤，需燙熟再食用。



苜 蓿 芽

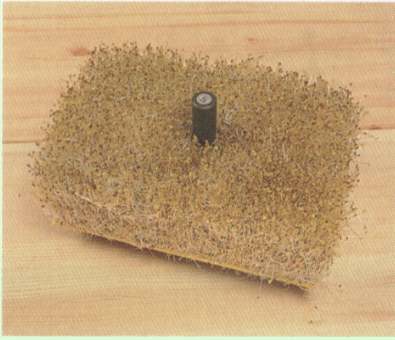
目前市面上最流行、最好、最具療效的健康芽菜是苜蓿芽，苜蓿(Alfalfa)是一種豆科植物，是豆科最小的種類，盛產於美國、澳洲，古人發現以苜蓿草飼養馬匹，馬兒發育良好，且體能更佳，因而發現苜蓿芽含量豐富的礦物質及維他命；又其熱量低，鹼性質高，是一種強力的解毒劑，且含大量纖維、活性植物蛋白質及各種維他命，常食能改善體質，使精力充沛；苜蓿芽爽脆可口，生吃熟食皆好，因而甚受歡迎。各類種子發芽法略有不同，以下介紹苜蓿種子的發芽方法，按照步驟做，非常容易成功。苜蓿種子小，收穫量約為種子的 10 倍，所以剛開始學習時，先以一次少量的種子試培，等熟練了再增量。

方法：

- 1.準備一套不銹鋼或塑膠容器，下面盆，上面洞盆，如同家庭中洗菜時，一個裝水清洗用的盆，一個洗好瀝乾用有洞的盆子。
- 2.洗淨：挑除不好的種子或雜質，清洗乾淨。
- 3.泡水：加入潔淨的水，水量要能淹過種子的量再多些，泡水時間約 4~10 小時（視氣候溫度斟酌，注意不要泡到水呈混濁狀，那表示種子泡太久，已經腐敗不能用了）。
- 4.催芽：把苜蓿種子倒入較密之不銹鋼洞盆，瀝乾水份，還要再清洗乾淨，連同洞盆放於盆上，確實滴乾水份，蓋上一塊乾淨濕紗布於盆上，要隔空，或蓋上鍋蓋放於陰暗通風處催芽，約需一天半（36 小時），發出約 1 公分的芽後即成。在催芽期間，一天約需沖水四次，如溫度高天氣熱，可多沖幾次。
- 5.清洗及選芽：加入多量的水入盆，輕輕清洗，芽長得好的會浮在水面，撈起，放入另一盆內繼續培育；或放入培芽箱網上，上面再蓋上一片網，可使澆水時免於沖散，再蓋上培芽箱蓋，避免髒物掉入，又可防蟲害。如此每天約澆水四次，約五天即可收成。芽長得不好的會沉在盆底，可撈出放入花盆土堆中當肥料。
- 6.長好的芽菜，如果要長成綠葉，則移到有陽光的地方兩天即可長成綠油油的小葉子，如市售之豌豆苗。
- 7.澆水時如用淨水器過濾的水更好，種出來的就會是較少污染，且較健康乾淨的芽菜了。

苜蓿芽的清洗方法：

1. 自培芽箱取出整個網盤。



2. 準備一個大洗菜盆及過濾盆，用手抓取一把苜蓿芽，首先清洗苜蓿芽之芽部，以洗去種皮尚未脫落部份。



3. 再換另一手抓住芽部，清洗苜蓿芽之根部，因在培芽過程中澆水 苜蓿種皮會部份脫落沉積在根部。



4. 如此方法洗二次，再將手中芽菜打散放於過濾盆內，直接放入水中再清洗一次，提起濾盆瀝乾，即得乾淨之苜蓿芽。

5. 因種皮會阻塞水槽及下水道，故最後一定要用較細的濾網撈起洗菜盆內脫落之種皮，將其曬乾作堆肥。



回春水製作方法

回春水，是起死回春的生命之水，是自製醱酵飲料，其保健功效神奇。烹飪班上的同學們，就有非常多人學習成功，做給家人吃，給病人喝；有休克的病人喝了，病情就緩和下來，平常喝了血液循環好，精神會更好，它的功效已是不爭的事實，有非常多的見證實例。大家一定要學著做。

回春水是用小麥種子經發芽、醱酵，產生許多有益的酵素而成，是最好的醱酵飲料，尤其是自己製作，又乾淨、衛生，沒有加防腐劑，是大自然最健康的飲料，再怎麼說總是比市售的飲料好。



方法：

- 1.準備一套不銹鋼容器，下面盆，上面洞盆，相同大小。
- 2.洗淨：先將小麥種子洗淨，把不良種子除去，再把洗淨後的種子放於不銹鋼盆中。
- 3.泡水：加入潔淨的水，水量要能淹過種子的量，泡水約 6 小時，夏天約 4 小時，冬天約 10 小時，再洗淨。
- 4.催芽：把小麥種子倒入不銹鋼洞盆瀝乾水份，連同洞盆放於不銹鋼盆上，可確實滴乾水份，蓋上鍋蓋或上覆清潔的濕布（種子發芽，需要一定的溫度及溼度），濕布要隔空，不要沾覆在種子上。放於陰暗處催芽，冬天約 2~3 天，夏天約 36 小時，催芽期間，如覺天氣溫度高，要拿出來多沖幾次水，直到小麥芽的長度達到約 1 公分。
- 5.清洗及選芽：加入多量的水入盆，輕輕清洗，芽長得好的會浮在水面，撈起挑出好芽做回春水；芽發得不好的種子，或沒發芽的種子，會沉在盆底，可倒入花盆或培芽盤中種小麥草，沒發芽的放電鍋蒸熟，非常香 Q 好吃。
- 6.醱酵：準備一乾淨廣口玻璃瓶，放入長好的芽，再倒入可生喝的淨水，或冷開水，水量也要淹過種芽量，瓶內一定要留約 1/4 的空間，以供發芽所需空氣，蓋緊瓶蓋，室溫（約 25℃）醱酵一天即成味甘微酸的回春水。
- 7.過濾：倒出回春水到另一瓶內，放入冰箱冰涼當飲料喝，第一次回春水較輕淡甘甜，如不放冰箱，它會繼續醱酵變更酸。再倒入淨水入種芽內，再醱酵一天，作第二次回春水，再倒出回春水到瓶內放冰箱，也可和第一次回春水混合。第二次回春水較濃較酸，甘甜好喝。
- 8.最後濾出之麥芽，會呈空心，只剩麥殼，可掩埋土內作堆肥。如麥乳未空，還可做第三次回春水。

註：

- 1.瓶蓋要旋緊，因在醱酵時，外來空氣有不好的嗜酸菌，會影響小麥芽之醱酵，影響品質。謹記一定要蓋緊，以此法醱酵之回春水，絕不會有腐敗之味，如擔心小麥芽在醱酵中沒有空氣，可旋轉瓶蓋一下即可。
- 2.喝回春水時先淺嘗，不要一口氣喝太多，太濃，可能有的人不適應，喝了不舒服，喝多了像喝酒一樣，會醉，臉紅，全身血液循環良好，會感到有發熱現象。

小麥草培植法

葵瓜苗、豌豆苗、小麥苗

所有要生食的食物，都要慎重選擇，自己培植小麥草、芽菜，要注重衛生問題，容器問題、水的問題、種子的問題，這些都沒有問題了，才開始，否則還是白忙一場。看起來不好、發霉的就丟棄，否則種出來還是不健康的植物，吃了還是對人體不健康的。



方法：

- 1.選擇有機、健康、優質的種子。
- 2.把種子洗乾淨、泡水，夏天約 4 小時，冬天約 10 小時，如天氣熱，泡水期中，要換水，保持種子新鮮度，泡水時間太長，種子會腐敗。
- 3.再洗乾淨，瀝乾水分，把小麥種子倒入不銹鋼洞盆，確實瀝乾水份，連同洞盆放於不鏽鋼盆上，蓋上鍋蓋或上覆清潔的濕紗布，濕紗布要隔空，放於陰暗處催芽，夏天約 36 小時，冬天約 2~3 天。催芽期間，如覺得天氣溫度高，要拿出來多沖幾次水，直到長出約 1 公分的小麥芽，此三步驟與回春水作法相同。
- 4.準備有細孔的淺盆，把有機土平鋪在淺盆上約一公分厚，澆水濕潤即可。
- 5.發好的芽要清洗乾淨，再經篩選，沒有發芽的種子會沉在盆底，撈出長好的芽均勻鋪在泥土上面，再於上輕灑一些泥土覆蓋在芽種上，再用報紙或膠布或另一個淺盆覆蓋住，放在陰涼通風的地方，每日澆水二次。
- 6.約兩日後，種子芽上長出約 2 公分高的青苗，此時可揭開覆蓋，將青苗連盆移至有陽光、通風，但不會直接曬到太陽的地方生長，每天澆水保持泥土濕潤即可。
- 7.大約第七天，小麥草約長 12 公分左右，便可收割。用利剪稍離泥面處剪下，洗淨即可食用。
- 8.大約三天，小麥草會再長高，再收割一次；它會再長，但因為太老了，不適合食用，可將小麥草連土一起翻過來曬太陽，曬乾了埋入另一花盆中當堆肥；或者任其繼續生長。有的小麥草會長出麥穗，很可愛，會讓人覺得很有成就感。

自己學習種小麥草、種蔬菜、種芽菜，不但種得開心，吃得健康，還有怡情養性效果，增加滿室的綠意，每天看著它長大，好開心，好滿足。

同法，葵瓜苗、豌豆苗在培芽盤中要放在陽光不會直射的地方，讓它綠化長到約 8 公分左右，就可以剪下來食用。

註：

- 1.小麥草澆水不必太多，用噴霧方式較理想，如太潮濕，小麥草之泥土邊容易有黴菌生長。注意種小麥草之培芽盤，若能架高，通風會較良好。
- 2.小麥草稱為綠色血液，功效神奇，要瞭解小麥草的功效及小麥草吃法，請參閱《新世紀的新飲食法》第 199 頁。

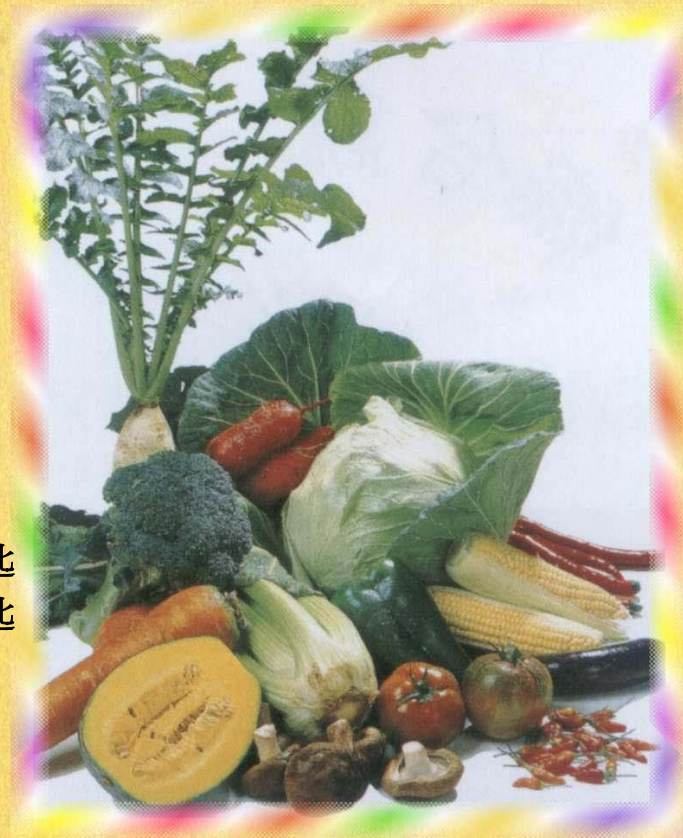
精力湯

芽菜營養豐富，可增強體力及持久力，可降低血壓治便秘，對各類疾病有奇效，尤其是小麥草的排毒效果更具療效。美國 Ann.wigmore 博士研究一種湯稱為精力湯（Energys Soup），它的做法簡單，但是效果非常好，是用生的蔬果、芽菜打汁，使身體能真正且快速的吸收到所有食物的營養，一杯精力湯，就足以維持一個人的健康了。通常一餐飯要先經過消化，才被身體吸收，才能得到營養，所以如果要快速的提供營養，以一杯精力湯就足可代替一餐飯了。

材料介紹：

- 1.五穀類：五穀雜糧、麥片、小麥胚芽、薏仁粉、糙米粉、蕎麥粉……等。
- 2.堅果類：芝麻、松子、腰果、核桃、南瓜子、葵瓜子、杏仁、花生……等。
- 3.蔬菜類：各類蔬菜都可以，最好包括紅色、綠色、紫色、黑色、橙色……多種顏色的蔬菜，以及海藻類，使打出的精力湯多變化，多種口味。如沒有有機無污染的蔬菜，則選用自然生長野生易栽種的野菜及青草。每一家都可利用花盆，一盆種一種，野菜生長旺盛時採收炒食或曬乾收藏於玻璃罐中煮水當茶水喝，亦可加冰糖成為清涼飲料，代替市售之加工飲料，自己自製沒農藥，又沒防腐劑之健康飲料，吃的健康吃的安心。本書後面章節將會介紹自己生活週遭很容易取得的野菜，可作精力湯又可煮水當茶水喝，又有保健及療病效果。
- 4.芽菜類：各類種子發的芽，小麥芽、苜蓿芽、芝麻芽、豌豆苗、蕎麥苗、葵瓜苗……等。
- 5.水果類：任何水果皆可，盡量不要偏向太甜的水果，在一杯精力湯的材料裡，它的量要比蔬菜少。
- 6.回春水：可用清水代替。

精力湯



份量：

- 1.五穀類：2 人份約 2 湯匙
- 2.堅果類：2 人份約 1 湯匙
- 3.蔬菜類：2 人份約 1 碗
- 4.芽菜類：2 人份約 1 碗
- 5.水果類：2 人份約半碗
- 6.回春水：2 人份約 1 杯

作法：

- 1.以上材料可以任何比例，依自己喜歡程度，混合入果汁機內打成濃汁即成。
- 2.先入水，再入堅果類比較堅硬的材料先打，最後再加入芽菜，灑五穀粉拌勻即可。
- 3.如用五穀米就要先煮熟，如用麥片也要先煮熟，如能生吃的人，麥片要先用開水泡軟。以這種基本的營養調配的飲食原則，花一些巧思，自己在家裡學著做，可以多點時間和家人相處，看著家人吃你做的早餐，那種滿足感，全家人的溫馨感，是現代人都欠缺的。

綜合蔬果汁 蔬菜餅

INGREDIENTS

材料

胡蘿蔔	-----	40 公克
蘋果	-----	40 公克
小黃瓜	-----	20 公克
香蕉	-----	20 公克
蓮藕	-----	40 公克
西芹	-----	40 公克
冷開水	-----	200c.c.

METHODS

作法

1. 如果要調製好喝的蔬果汁，需準備一部果汁機，以及一部榨汁機。如胡蘿蔔、蓮藕及西芹，纖維質高，帶渣比較難飲，剛學習喝蔬果汁的人可過濾菜渣再喝。
2. 果汁機內先加冷開水，放入蘋果，接著再放入小黃瓜、香蕉，打好汁時，再倒入胡蘿蔔、蓮藕、西芹汁混合，馬上飲用。
3. 如是健康的蔬果汁吃法，就是所有材料同入果汁機打成汁，連渣一起喝，剛開始學習喝者，慢慢先減少蓮藕或西芹量，習慣後再逐漸增加量，或者再加綠葉菜、芽菜。

註：

要想更詳細的了解蔬果汁的製作方法及調配法，請參閱「**新世紀的新飲食法**」第 152 頁有詳盡的說明。

美食小技巧 Tips

蔬菜餅

榨汁機榨出汁後，過濾出來的菜渣，加入麵粉、太白粉、鹽、胡椒粉，拌揉均勻作成小圓餅，入鍋內，以少許油煎成蔬菜餅，很好吃，又不浪費。



蔬果汁(一)

最近報章雜誌刊登市面上流行一種蔬果汁，可以協助治療 25 種病痛，非常多人試過，各有不同的療效，特摘錄於下：

INGREDIENTS

材料

美國芹菜	1 片
大黃瓜	1/4 條
青甜椒	1/2 個
苦瓜	1/4 條
青蘋果	半個

METHODS

作法

所有材料用榨汁機榨汁約一杯，在早上空腹時喝下，對健康大有好處，其他正餐不必過度節制。

美食小技巧 Tips

1. 美國芹菜有促進食慾、降血壓、去血脂肪、利水、整腸、減肥等功效。
2. 大黃瓜有清血、涼血、降血壓、解渴、去瘀消腫、加強新陳代謝功效。
3. 青椒有消肝火、助筋骨、利肺、清斑、去濕功效。
4. 苦瓜有清涼解火、促進食慾、解毒、消炎、健腦、明目等功效。
5. 青蘋果有補腎、幫助消化、止汗、通便、美膚等功效。

蔬果汁(二)

我自己從 77 年開始一直在推廣降血壓、健身的一種蔬果汁，家人、朋友都有試過，療效非常好。

INGREDIENTS

材料

蘋果	50 公克
胡蘿蔔	50 公克
美國芹菜	1 片
青椒	1/2 個
蕃茄	1/2 個
海帶	1 小段
大黃瓜	1 小段
苦瓜	1 小段

METHODS

作法

所有材料用榨汁機榨汁約 1 杯，也可用果汁機加水打汁帶渣喝，任何時間都可以喝，可以在晨起或早上 10 時、下午 3 時空腹時喝蔬果汁，在體內吸收效果較好。

註：

1. 芹菜：含豐富的營養素，尤其對血管內清血效果非常好，自古相傳即有壯健腦力之功。
2. 青椒：含維他命 A 及 C 特多，有美容皮膚，降低血壓功效。
3. 蕃茄：含有多種維他命及礦物質，果膠、蘋果酸、枸木緣酸含量豐富，對滋養保健效果大。
4. 海帶：含碘，對甲狀腺、血壓都有療效。
5. 胡蘿蔔：胡蘿蔔自古即稱人蔘，含豐富胡蘿蔔素，食後轉化為維生素 A，其維生素 A 含量高。對肝、腎、性腺等能增強活力。治便秘，對身體虛弱，有滋補強壯之功效。
6. 蘋果：含豐富的營養素，有保護胃腸，消除疲勞，養顏美容的功效。國外坊間一直流傳著：「一天一個蘋果，醫生就遠離我」的說法，意思是說若能每天攝取到蘋果的營養，就不會生病，不必看醫生了，可見蘋果的營養價值及其妙用。
7. 各種蔬果都各有不同的營養及療效，多練習常變化著打各種蔬果汁，會有異想不到的效果。

排肝毒蔬果汁

INGREDIENTS

材料

1. 基礎材料：蘋果 20 公克，胡蘿蔔 20 公克
2. 水果類：鳳梨削去皮 100 公克
3. 野菜類：龍葵（黑仔菜）20 公克
4. 回春水：120 c.c.

METHODS

作法

1. 任選一種野菜（選自家很容易栽種的菜，如山筒蒿、藤三七、白鶴靈芝、香椿、白鳳菜、土人參、紅地瓜葉……）。
2. 蘋果、胡蘿蔔削皮洗淨。
3. 所有材料混合入果汁機內打成泥汁，連渣飲用（空腹時飲用最好）。

美食小技巧 Tips

1. 一般人如要保健，可每日一杯，稀一點會比較好喝，或加點蜂蜜。
2. 常感疲勞，精神不好的人，則要吃濃稠點，連渣一起用，治療效果較好。
3. 如無回春水，可用淨水代替。
4. 排肝毒一定要有鳳梨，份量要多一點。



蘆薈沙拉 蘆薈汁

蘆薈汁

INGREDIENTS

葉片一片	長約 25 公分 (100 公克)
蘋果	半個 50 公克
檸檬	半個擠汁
蜂蜜	1 湯匙
水	1 碗

材料

METHODS

作法

1. 蘆薈洗淨，用小刀先將綠色表皮切一面，再用不銹鋼湯匙從尖葉一邊刮出中間果肉，切片。
2. 蘋果去皮切片，同入果汁機內，加入水打成泥汁，再加入蜂蜜、檸檬汁攪勻，即食。

註：蘆薈，百合科，蘆薈屬常綠多年生多肉植物，味苦性大寒，有大瀉、清熱、涼肝、健胃、解毒殺菌功效。治火傷、燙傷、皮膚癢，削去皮刺塗抹或敷非常有效，敷臉也有美容效果。

蘆薈沙拉

INGREDIENTS

苜蓿芽	20 公克
玉米粒	1/3 碗
蕃茄切丁	半個
蘆薈切小片	2 葉

材料

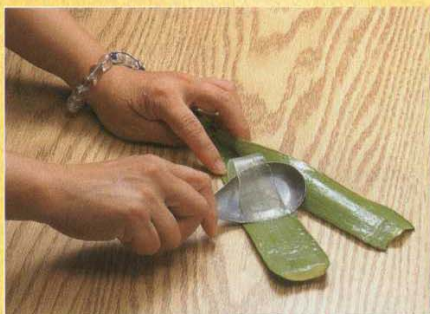
METHODS

作法

1. 苜蓿芽洗淨，瀝乾，舖盤上，再放上其他材料，淋上醬汁灑上胚芽粉即可食。
2. 也可淋上其他醬，隨自己喜愛，變化製作。

酸乳酪醬

酸乳酪	2 湯匙
柳丁汁 (含果粒)	1 個
胚芽粉	1 湯匙



傷風鼻塞蔬果汁

方法一

INGREDIENTS

材料

白蘿蔔 ----- 200 公克
生薑 ----- 50 公克

METHODS

作法

1. 將白蘿蔔洗淨，用榨汁機榨出汁。
2. 生薑洗淨，磨成泥汁
3. 二者混合，馬上服下，可加入蜂蜜，味甜較好吃。
4. 如症狀較重者，則用全汁帶白蘿蔔泥，輕者可加入 50 c.c.水入果汁機內同打成汁。

註：

剛開始受到風寒、打噴嚏、鼻塞難過，喉嚨乾渴，這是很有效的一種飲料。

方法二

INGREDIENTS

材料

葡萄 ----- 20 粒
檸檬 ----- 2 個
金桔或柳丁 ----- 1 個

METHODS

作法

材料洗淨，連皮、連子同入果汁機打成汁過濾渣，如帶渣，效果更好，如覺得帶皮太苦，可減少量，整天連續喝幾杯，感冒馬上好。

註：

隨著生物科技的進步，最近專家學者研究出葡萄皮、子有補氣血，營養強壯功能。柑桔類……等的皮含有一些特殊成分能增強免疫力。

馬鈴薯汁健康法

正常的身體本具有自癒的能力，經由正確食物提供的養分，可增強人體內的免疫系統，故可不藥而癒，馬鈴薯生汁便是扮演著這樣的角色。經過許許多多人的親身經驗，證實其對腎臟病、痛風、高血壓、腦中風及多數的癌病症，有著不可思議的神奇效果。

馬鈴薯含豐富維他命 B6 及其他營養素，其獨特的茄靈素是在其芽點部位，不可食用，削掉即可。食物本身是最好的藥物，有病的朋友不妨試試。

作法：

1. 馬鈴薯 3 個，挖去長芽部分，用菜瓜布刷去泥，洗淨或削去皮。
2. 放入榨汁機，過濾渣，榨出約一碗 200c.c. 的生汁馬上喝下去，每天早、晚空腹喝，如病情較輕者或要保健者，早上空腹喝一次即可，一個治療期以一週為準，可先吃一週，認為不錯，再吃一週即可。
3. 如打了汁不馬上喝，會有澱粉沉澱下來，還是喝下去比較好。
4. 此法沒有任何危險，任何人都可立刻實行，而且在短時間就可感受到效果。有肝炎、便秘、腰、膝痛、胃潰瘍者，患部有痛感的人，2 週即知道效果且能恢復體力，提高自然治癒力。
5. 胃潰瘍患者、胃酸過多者則先喝 2 週的高麗菜汁，再喝馬鈴薯汁，即可痊癒。
6. 高麗菜汁做法相同，洗淨，放入榨汁機，過濾渣，榨出約一碗 200c.c.，馬上喝。高麗菜含維他命 U，為鹼性汁，是最好抗潰瘍酵素。

野菜能量湯

vegetarian

INGREDIENTS

材料

蒲公英	25 公克
五爪金英	25 公克
佛手瓜苗	50 公克
鹽	少許
牛蒡	25 公克
薑絲	7 公克
水	3 碗
芝麻香油	少許

METHODS

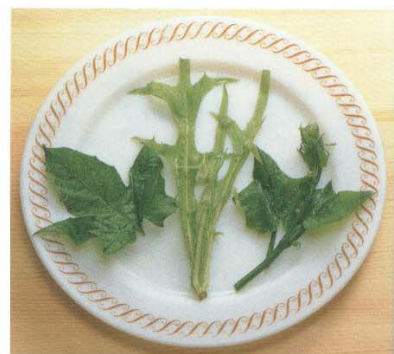
作法

1. 牛蒡去皮洗淨切絲
2. 其他材料洗淨
3. 鍋內放入水及牛蒡先煮開，再加入其他材料、鹽、香油即成



美食小技巧 TIPS

1. 蒲公英：有清熱利濕、消腫散結，解毒功效，也可加入打精力湯喝。
2. 五爪金英：有消炎解毒功效，性寒味苦，也可加入打精力湯喝。
3. 佛手瓜苗：有人稱龍鬚菜，鮮嫩如豌豆苗，新芽、嫩葉、熟果均可食，滋味鮮美。
4. 牛蒡：有排毒功效
5. 這裡所選擇的野菜類，一定要取自清潔環境或高山上較少人跡的地方。最好是選自家容易種植，不需特別照顧就能長得很好的野菜，以下舉例：山筒蒿（昭和草），龍葵（黑仔菜），車前草，豬母乳（馬齒莧），土人蔘，藤三七（川七），蒲公英，石蓮花，白鶴靈芝，魚腥草，枸杞葉，蘆薈，到手香，咸豐草，康復力，酢漿草。



鹹麥片豆漿

vegetarian

INGREDIENTS

材料

A 料：麥片	-----	1/2 碗
薏仁	-----	1/2 碗
水	-----	3 碗
豆漿	-----	3 碗
油條	-----	1 條切末
榨菜末	-----	2 湯匙
胚芽粉	-----	2 湯匙
紫菜片	-----	1 張切絲

SAUCE

調味料

鹽	-----	1 湯匙
醬油	-----	1 湯匙
米醋	-----	2 湯匙
芝麻香油	-----	1 湯匙

METHODS

作法

1. A 料先洗淨，加水放電鍋煮熟。
2. 豆漿燒開，倒入煮好的 A 料。
3. 碗中先放入榨菜末及調味料，再舀入豆漿料，灑上胚芽粉，油條，紫菜。



美食小技巧 TIPS

此道豆漿以完全蛋白質的組合方式調配，得到完全的營養，變化又多，減少常吃甜豆漿。



豆漿

INGREDIENTS

材料

黃豆 ----- 75 公克
水 ----- 8 碗 (1600 c.c.)



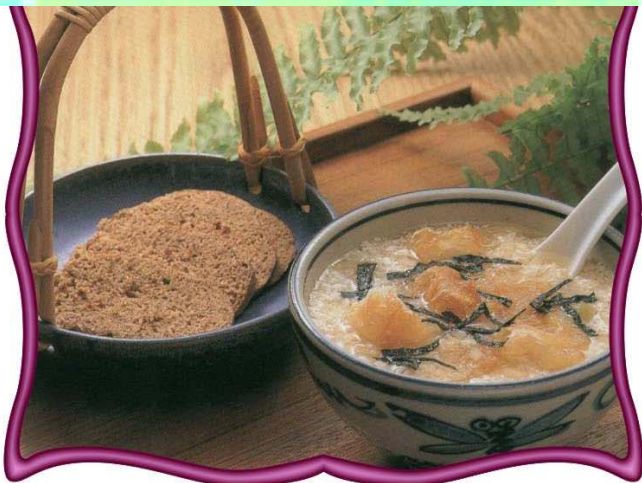
美食小技巧 TIPS

黃豆的營養價值高，整粒煮熟，人體的吸收率達 80%，製成豆漿達 95%，豆漿容易被腸胃吸收，消化，還可增加腸內乳酸菌的作用，間接促進營養的吸收與廢物之排泄。

METHODS

作法

1. 傳統豆漿作法是把黃豆洗淨，浸泡一夜，磨碎。
2. 將渣濾除，加適量水，下鍋煮開即可。豆渣則加麵粉、芹菜末、胡蘿蔔、鹽、胡椒粉煎成餅。
3. 現在最好的黃豆利用法，是先把黃豆煮熟，用果汁機打成奶帶著渣喝，如喝綠豆湯法。
4. 黃豆炒熟，磨成粉，沖開水喝，或灑在飯上，或做成餅乾、全麥糕，如此黃豆的營養都吃到了，否則都從豆渣中流失掉，太可惜。



酸辣湯

vegetarian

INGREDIENTS

材料

小金桔	2 個切半
鳳梨（切絲）	70 公克
蕃茄（切絲）	70 公克
酸果	2 片
豆腐（切絲）	半盒
胡蘿蔔絲	50 公克
筍絲	50 公克
水	6 碗
A 料：芹菜末	10 公克
香菜	5 公克
紫花酢醬草	10 株

SAUCE

調味料

鹽	1/3 大匙
芝麻香油	2 滴
胡椒粉	1 小匙

METHODS

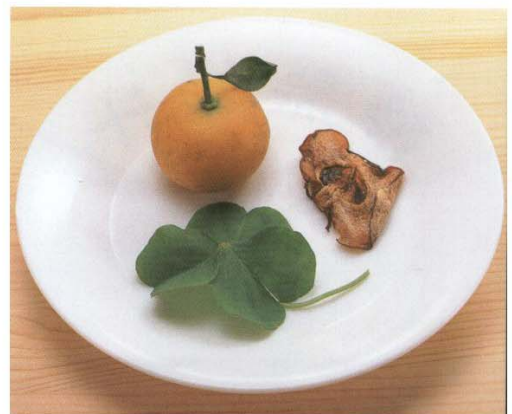
作法

鍋中加入水及材料同燒開，再加入調味料，灑上 A 料，盛於湯碗即成。



美食小技巧 TIPS

1. 如無酸果片可用山渣或洛神花代替，有自然酸味。
2. 酢漿草，屬酢漿草科，屬多年生草本，葉根生，呈叢生狀，具長柄，花有粉紅色及黃色，花可炒食或油炸，地下鱗莖，生食或煮食，葉可生食或煮食，有自然的酸味可當調味用。





美食小技巧 TIPS

INGREDIENTS

材料

酪梨----- 1/2 個(100 公克)
 鮮奶(或酸乳酪) -----200 c.c.
 蜂蜜----- 1 湯匙

METHODS

作法

將成熟軟梨去外殼、去子切塊，放入果汁機，加入牛奶同打成奶汁，再加入蜂蜜即可。

1. 酪梨醬作法：酪梨入打碎機內打成泥，加少許鹽，與打碎的堅果類拌勻，塗在麵包，或夾上芽菜，當沙拉醬用或加入什錦沙拉內。
2. 酪梨含蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、維生素等豐富營養素，不但可打成果汁，南部地區民眾喜歡切塊沾醬油吃。
3. 酪梨富含單元不飽和脂肪酸，被稱為良質奶油。
4. 綠色酪梨不好吃，必須待熟透，稍稍軟化，皮轉成暗褐色才好吃。
5. 酪梨更是美容聖品，可塗抹在臉部，防止皮膚老化及皺紋產生。
6. 不吃牛奶者，改加冷開水。
7. 96年7月補正：
 因現在乳牛飼養環境問題，及可能含有生長劑、抗生素問題及牛奶經加熱、加工問題，影響人體健康，所以最好不要吃牛奶。
 ※本書所有用牛奶處，均改豆漿或開水。



糙米核果奶

vegetarian

INGREDIENTS

材料

糙米飯	-----	1/2 碗
堅果類	-----	2 湯匙
綠豆芽	-----	2 湯匙
甘蔗汁	-----	2 碗

METHODS

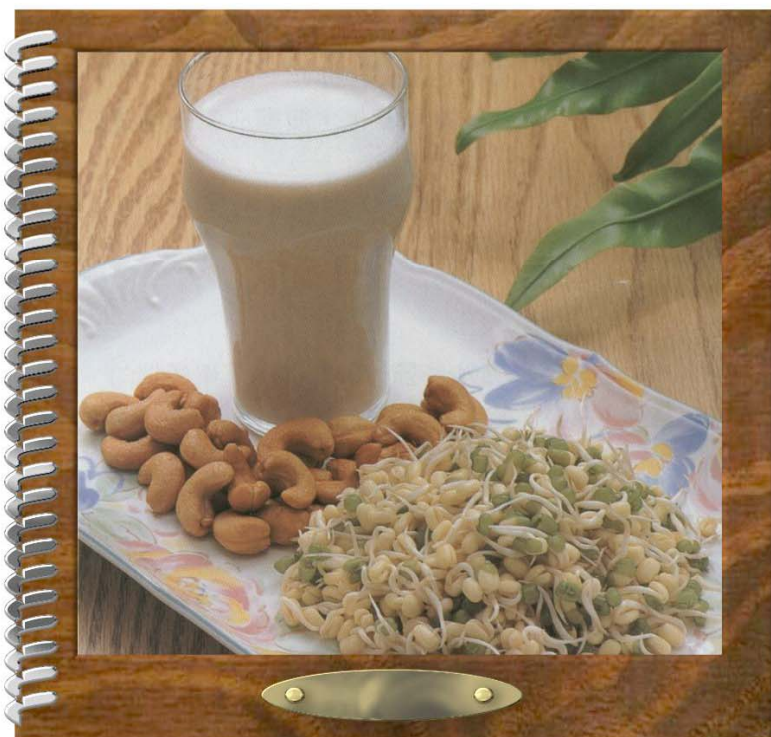
作法

1. 堅果類如不喜生食，可放電鍋內先蒸熟，或用熱開水燙過，或炸過。
2. 所有材料同放入果汁機內打成米漿即可食。



美食小技巧 TIPS

1. 綠豆芽：綠豆泡水至裂開，再發芽約 5 公分長即可(約需 2-3 天)，需燙熟食用。
2. 綠豆芽一定要自己發芽，不可到市場買，或者不加。



小麥芽奶

vegetarian

INGREDIENTS

材料

小麥種子	1 碗
冷開水	1 碗
蜂蜜	2 湯匙
葡萄乾	1 湯匙

METHODS

作法

1. 小麥種子洗淨、泡水、催芽約 1 公分長。
2. 果汁機內加入水，再加入小麥芽，同打成麥奶，加入蜂蜜、葡萄乾即成。



芽菜味噌湯

vegetarian

INGREDIENTS

材料

豆腐-----	1 盒切四方塊
地瓜-----	100 公克切塊
乾海帶-----	5 公克
水-----	6 碗
蒟蒻片-----	20 公克
黃豆芽-----	70 公克
薑片-----	6 片 10 公克

SAUCE

調味料

味噌-----	1 湯匙
A 料：苜蓿芽-----	20 公克
紫蘇葉切末-----	2 片

METHODS

作法

1. 乾海帶浸水 5 秒鐘，取出，打開清洗乾淨即可，切寬長條打結。
2. 所有材料同入鍋中燒開，再加入味噌及 A 料即成。



美食小技巧 TIPS

1. **乾海帶**：昆布科海水藻類多年生水中植物，含碘量其高。海帶如泡水太久，會有粘粘的藻膠溶出，就不容易打結，而這種藻膠有治療潰瘍的作用；又海帶含多種營養素及天然礦物質，常食有利尿、治水腫、濕性腳氣、甲狀腺腫維持心臟正常，促進小孩發育，降低血液粘度和膽固醇功效。各海藻類食物如海帶芽、紫菜、石花菜、龍鬚菜（海）都要輪流攝取。
2. **地瓜**：又名甘藷，甘藷的嫩芽及葉是甘藷葉，是最易栽種之蔬菜，取一段莖插入土中即成，極易生長茂盛，其維生素 A 含量高，亦含維生素 C、B、鐵質、礦物質等，其食物纖維高，纖維質具有不被消化吸收，卻能吸收水分的特性，故在腸道中可使糞便體積膨大，刺激腸壁，促進蠕動。
3. **紫蘇**：唇形科蘇草屬，一或二年生草本低木植物，葉片卵形略尖，葉面紫色或青色，也有正反面紫色，全株氣味清香。營養豐富，維生素 A 含量比胡蘿蔔更多，並含有紫蘇素、二烯萜、精氨酸……等特別成分，有益健康。種子、花都作香料的原料，鮮葉沾粉糊炸吃，甜脆甘香；鮮葉切碎放入湯內，可增加香味。
4. 此湯由地瓜及黃豆芽的鮮甜加味噌之鹹即可。

糙米綠豆百合粥

vegetarian

INGREDIENTS

材料

綠豆	-----	半碗
糙米	-----	半碗
水	-----	10 碗
糖（或鹽隨意）	-----	4 湯匙
新鮮百合	-----	20 公克

METHODS

作法

綠豆、糙米洗淨，加入水，同入電鍋中，外鍋放 1 碗水，煮成粥，再加入鮮百合及糖，再燜約五分鐘即可。



美食小技巧 TIPS

1. 此粥冷食、熱食皆宜，不吃甜者，不加糖。
2. 百合為多年生草本，生有地下鱗莖，質地潔白細嫩，甘美可口，生食是清脆的，不要煮太久。百合蛋白質含量高，本草綱目記載，可以潤肺、止咳、止血、止痛、養心安神。
3. 綠豆含豐富維他命 A、蛋白質、礦物質，有消暑、止咳、消腫、解毒等作用，是夏天最好的食品。



胚芽芝麻奶

vegetarian

INGREDIENTS

材料

黑芝麻	-----	3 湯匙
小麥胚芽粉	-----	3 湯匙
水	-----	4 碗
蜂蜜	-----	1 湯匙

METHODS

作法

1. 黑芝麻洗淨、炒熟、待涼。
2. 小麥胚芽粉放入乾鍋，小火炒香、烘乾。
3. 材料同入果汁機打成奶汁。



美食小技巧 TIPS

1. 黑芝麻的洗法，請參照「護生素食」第二輯第 103 頁。
2. 黑芝麻營養豐富，尤其含鈣量是所有食物中最高的。古時芝麻即是一種長壽食品，每天早起口嚼一湯匙，可補充鈣質，又可幫助腸子蠕動，排泄順暢。



五穀健康粥

vegetarian

現在市面上流行 24 味食物同煮，有不可思議功效。好的食物雖好，但最好有變化，茲以四色原則來調配任選。

INGREDIENTS

材料

1. 白色食物：糙米、薏仁、玉米、小米、粟米、蕎麥、小麥、燕麥、糯米、麥片、胚芽粉、黑米、野米……
2. 黃色食物：
 - 堅果類：花生、松子、黑芝麻、栗子、葵瓜子、腰果、白果、埃及豆、夏威夷豆、亞麻子、南瓜子、核桃、杏仁……
 - 種仁類：黃豆、紅豆、黑豆、花豆、豌豆、米豆、綠豆……
3. 其他類：麥冬、百合、紅糖、桂圓、蜜棗、紅棗、枸杞、白木耳、蓮子、芡實、茯苓、淮山……

METHODS

作法

1. 比較不容易煮的料，如豆類……等，先入開水煮開，熄火約燜二分鐘，倒掉水份洗淨。佔所有材料 10 分之 1，最好一次用一種。
2. 黃色食物中如花生、腰果……等任選，佔所有材料 10 分之 1。
3. 白色食物中糙米，佔所有材料的一半，即 10 分之 5。此三項材料洗淨泡水後，先放入電鍋中煮，待跳起再燜。
4. 白色食物材料任選，除糙米外，及其他類任選共佔 10 分之 3，洗淨泡水，再加入上項一起，再煮至熟爛即成，濃稠度隨個人喜好，增加或減少水量。
5. 如果是煮鹹的，則不加紅糖，改加鹽，灑上胚芽、海苔。



果菜粥

vegetarian

五穀健康粥煮好，再隨自己喜愛，加紅糖成甜的粥，
如要煮鹹的口味，可加蔬菜、鹽即可。

METHODS

作法

取煮好的五穀健康粥，再加上胡蘿蔔丁、鹽，再入電鍋煮爛，最後加入青菜即成。



美食小技巧 TIPS

鹹的配合材料，可選南瓜、蓮藕、牛蒡、芋頭、洋菇可任選，練習煮出家人愛吃的口味。



薏仁糊

vegetarian

INGREDIENTS

材料

薏仁	1 碗
糖（或蜂蜜）	半碗
水	10 碗
杏仁、黑芝麻	少許

METHODS

作法一

薏仁洗淨，泡水 4 小時，加入 3 碗水入電鍋煮熟，稍放涼，倒入果汁機加水打成奶汁，過濾也可不過濾，灑上杏仁、黑芝麻，即可食。糖隨各人喜好增減。

METHODS

作法二

現市售有已經烘烤好的薏仁粉。薏仁粉 3 湯匙，先加入 100 c.c.冷開水調好，再沖入滾開水 100 c.c.調勻，再加入蜂蜜 1/2 湯匙即可食。



美食小技巧 TIPS

薏仁自古即作為利尿、消水腫、鎮痛作用，益胃、去腳氣、清熱，薏仁直接加水煮成薏仁湯喝，不要加糖，持續喝，非常有效。



龍葵羹

vegetarian

INGREDIENTS

材料

龍葵葉（黑甜仔菜）-----200 公克
 鹽 ----- 1/3 湯匙
 水 ----- 5 碗
 太白粉水 ----- 1/3 碗

METHODS

作法

1. 龍葵洗淨。
2. 鍋內加入水，燒開，放入薑絲及龍葵葉再加鹽，太白粉水芡芡即成。
3. 也可不要太白粉水，改加入稀飯煮成龍葵粥。



美食小技巧 TIPS

龍葵，屬於茄科茄屬，1-2 年生草本，全株平滑或有微毛，花四季開放，小花白色而下垂，漿果球形，成熟後為紫黑色，嫩莖葉生食、炒食、煮湯、煮稀飯滋味均佳，生果煮食，熟果生食，甜甜酸酸，味佳。



山藥養生粥

vegetarian

INGREDIENTS

材料

山藥	-----	100 公克
薏仁半碗	-----	50 公克
綠豆仁半碗	-----	50 公克
糙米半碗	-----	50 公克
米豆半碗	-----	50 公克
水	-----	6 碗

METHODS

作法

1. 山藥洗淨，削皮，切丁。
2. 糙米、薏仁、米豆、綠豆仁洗淨，泡水 4 小時，煮爛，再加入山藥，至山藥煮軟即可。
3. 加糖成甜品；加鹽為鹹粥。



美食小技巧 TIPS

1. 糙米、薏仁、米豆、綠豆仁加起來約 1 碗
2. 山藥食用部位為地下之塊莖，富含多種必需胺基酸及其他營養素，自古以來即供藥用，民間用為滋養強壯、提神、祛痰、健脾胃、補腎臟等用。



酸乳酪製作

YOGURT

方法 (一)

INGREDIENTS

材料

- 鮮奶 ----- 500 c.c.
 糖 ----- 2 湯匙
 YOGURT ----- 1 瓶
 (市售任何品牌，有優沛蕾、優格，
 均可作為菌種。)

TOOLS

工具

保溫杯

METHODS

作法

1. 鮮奶隔水加熱約 38°C，加入糖，拌勻溶化。
2. 再加入一瓶 YOGURT 拌勻，倒入保溫杯，蓋好杯蓋，約 4 小時即成凝固體之酸乳酪。將其移入冰箱，否則會繼續發酵，愈來愈酸。

方法 (二)

INGREDIENTS

材料

- 鮮奶 ----- 500 c.c.
 (或奶粉 1 碗，沖泡 400 c.c.開水)
 乳酸菌粉 ----- 1/4 小匙
 糖 ----- 2 湯匙

TOOLS

工具

保溫杯

METHODS

作法

1. 鮮奶隔水加熱約 38°C，加入糖，溶化，拌均勻。
2. 再加入乳酸菌粉攪拌均勻，倒入保溫杯內，蓋好杯蓋，約 4~8 小時即成凝固體之酸乳酪。將其放入冰箱冷藏，否則發酵愈增長會愈酸。

美食小技巧 Tips

1. 保溫杯要先用滾開水沖燙，除藉以清洗消毒乾淨外，並可先預熱，增加保溫效果。
2. 乳酸菌之發酵溫度約 40°C 左右，適宜之溫度，發酵效果最好；溫度太高，菌種會被殺死；太低則發酵時間增長，影響產品品質。
3. 做好之優酪乳，冰過更好吃。
4. 家中孩子食用時，可加入果醬或水果，味道更好，孩子較能接受。
5. 在發酵中要注意蓋緊瓶蓋，防止空氣中有害菌污染。
6. 鮮奶材料，都改用濃豆漿，效果相同。

酸乳酪食譜

水果酸乳酪

INGREDIENTS

材料

香蕉（或任何水果）切片 ----- 170 公克
 酸乳酪 ----- 2 湯匙
 柳丁原汁 ----- 1 湯匙
 胚芽粉、熟芝麻 ----- 少許

METHODS

作法

所有材料拌勻，灑上胚芽粉、熟芝麻即可食用。

蔬菜酸乳酪

INGREDIENTS

材料

芹菜（或任何蔬菜）切片 ----- 150 公克
 柳丁原汁（含果粒） ----- 1 個
 酸乳酪 ----- 2 湯匙
 胚芽粉、熟芝麻 ----- 少許

METHODS

作法

所有材料拌勻，灑上胚芽粉、熟芝麻即可食用。

蔬果酸乳酪（一）

METHODS

作法

所有材料拌勻，灑上胚芽粉、熟芝麻即可食用。

INGREDIENTS

材料

馬鈴薯煮熟（切丁）
 胡蘿蔔（切丁）
 小黃瓜（切丁）
 蘋果（切丁）
 葡萄乾
 酸乳酪



酸乳酪食譜

蔬果酸乳酪（二）

INGREDIENTS

材料

西洋芹（切丁）
玉米粒
芒果（切丁）
酸乳酪
酪梨（切丁）
葡萄乾
枸杞、南瓜子、葵花子、杏仁

METHODS

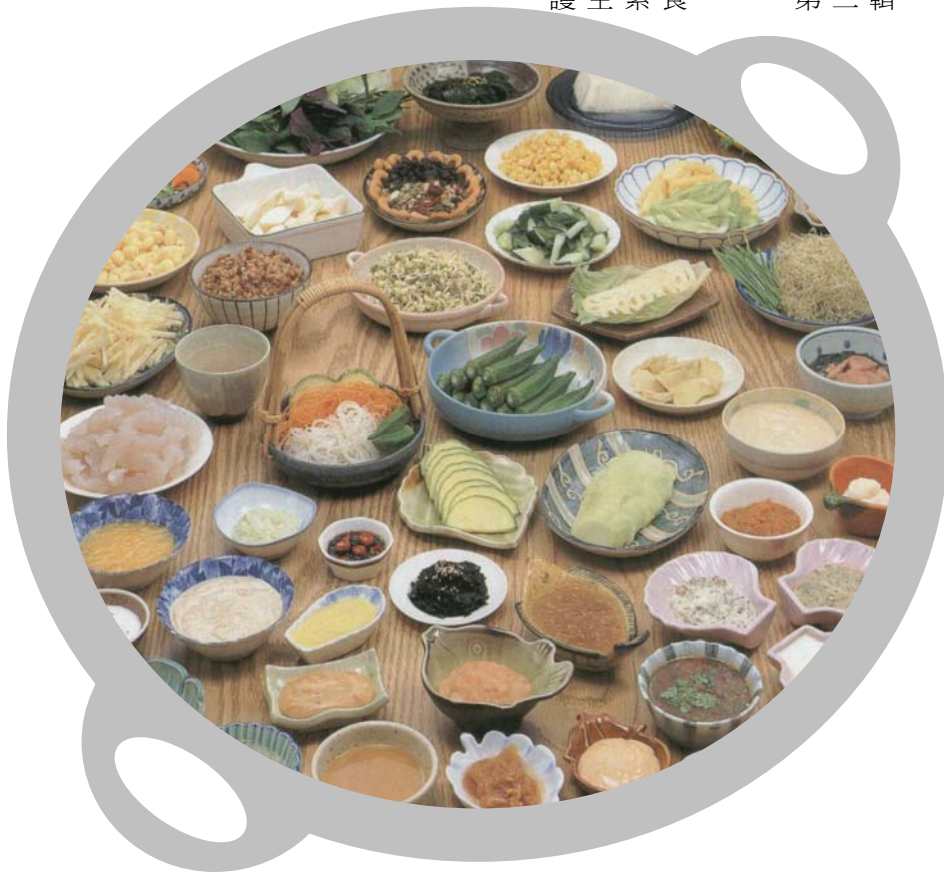
作法

所有材料拌勻，即可食用。

美食小技巧 Tips

1. 所有材料份量，可依自己喜愛增加；學著調配家人可以接受且好吃的口味，加以變化。
2. 酸乳酪有健胃整腸、美容、長壽的功效。
3. 我們每天所吃的食物經過體內各種消化器官，再經過小腸吸收，到大腸最後將剩餘的殘渣排出體外。如果這些消化作業沒能順暢進行，就會有便秘情形，這些廢物會在腸道內腐爛產生毒素。我們的腸內細菌有上百種，有好菌有壞菌；身體不健康者，好菌能力弱，而乳酸菌能使好菌恢復功能，將壞菌及外來的病原菌排出體外，且能促進腸子的蠕動，保持腸內清潔，改善皮膚、體質，讓肌膚紅潤有光澤，故有美容之功效。

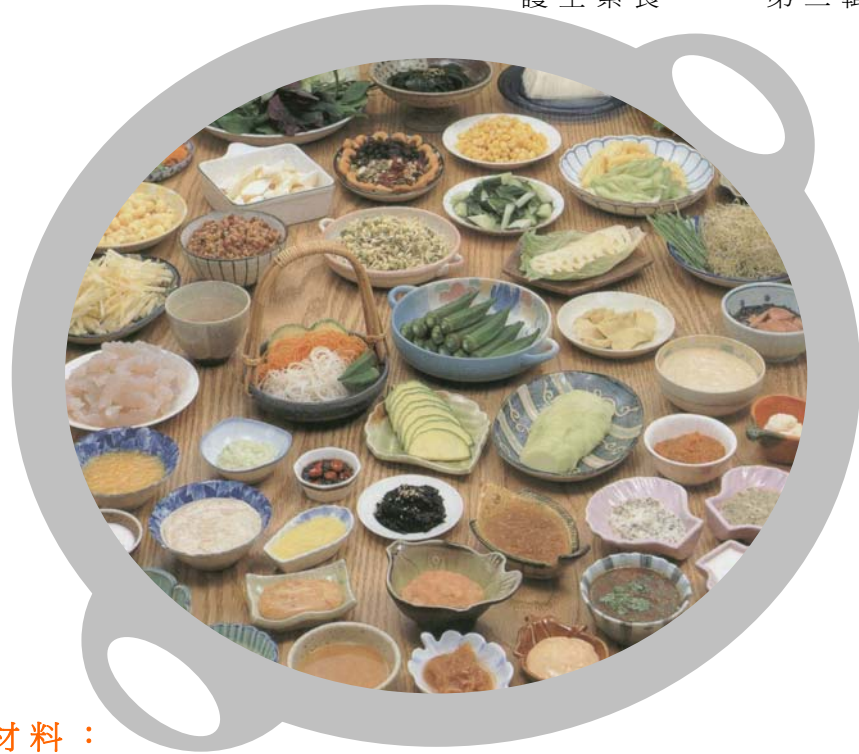




生菜沙拉

生菜沙拉應注意事項

1. 生菜一定要有機，確定沒有農藥、沒有化肥；一定要洗乾淨，注意葉背是否有蟲卵，最後再用能生飲的水洗淨，才能生食。
2. 如不能生吃的人，或比較不易消化的（如綠豆芽），先用開水燙一下，放涼；或無法肯定是否為有機蔬菜，燙一下較安全。
3. 要採健康生食者，糖的選擇，可選用紅糖、甘蔗汁，或採用果菜本身的甜味，如地瓜、南瓜；醋則採用天然醋、水果醋、糯米醋，或以檸檬汁、鳳梨汁、百香果、小金吉、香吉士、柳丁等水果本身的酸味來調味。
4. 食用油則採用多樣化，任何廠牌的油，輪流使用；要涼拌的油，不再經過加熱。買油時，應看清楚標示、成分、製造方法、日期。若要實行健康飲食，仍應以少油為原則，或在蔬菜、沙拉上灑上打碎或打成泥狀的堅果類，亦可取代脂肪。
5. 生食較為涼性，除了可加入薑汁、薑泥、胡椒粉、肉桂粉、醋、芝麻油、紅糖、蜂蜜，不僅可以調味，也有中和寒性的作用。另枸杞、龍眼乾、紅棗、當歸、人參，亦可煮成汁，當水喝，調和之。



沙拉大餐 十錦沙拉

材料：

- 1.五穀類：發芽小麥、糙米、麥類、麥片……等（五穀雜糧項先蒸熟）
- 2.芽菜類：蕎麥芽、苜蓿芽、綠豆芽、葵瓜苗、豌豆苗、蘿蔔苗……等
- 3.蔬菜類：可生食一胡蘿蔔、白蘿蔔、大頭菜（蕪菁）、小黃瓜、西芹、菊苣、紫高麗菜、甜椒、豆薯、荸薺、西洋生菜……等
先川燙一白菜、高麗菜、蘆筍、竹筍、青白花椰菜、茄子、玉米、黃秋葵、南瓜、馬鈴薯……等
生熟皆可一牛蒡、蓮藕、茭白筍、苦瓜、豌豆片、生香菇、洋菇、綠色葉菜。
- 4.核果類：腰果、松子、南瓜子、花生、黑白芝麻、杏仁、榛果、葵瓜子、核桃……等（可生吃，也可烤熟或炸酥）
- 5.水果類：蘋果、鳳梨、蕃茄、酪梨、芒果、木瓜、柳丁、檸檬、桔子、香蕉……等
- 6.海藻類：海帶、紫菜、海帶芽……等
- 7.其他類：葡萄乾、枸杞、胚芽粉、大豆、卵磷脂、酵母粉

作法（註）：

- 1.上列每一類材料，各任選一種或多種。
- 2.每一類材料同食用，方才符合營養原則。
- 3.每一樣材料先洗淨，再用淨水洗好、切好；再由下列各類醬料中，任選調拌食用。可自由組合，調配出自己喜好的口味。
- 4.各類材料是生吃或熟食，依各人體質，自由選擇調配。初學者，可先燙了吃，再以漸進的方式，試著把菜先用鹽醃一下，待軟化後再生吃，就會感覺比較好吃些了。
- 5.選用春捲皮、海苔片、河粉皮或荷葉餅或大片菜葉包捲芽菜，再加上醬料及核果，味道就更加美味了。記得每一樣材料都要切細絲，才容易包捲。



沙拉醬製作方法

一、基本沙拉醬

INGREDIENTS

材料

鮮奶	-----	1 碗
奶粉	-----	3 湯匙
細糖	-----	3 湯匙
鹽	-----	少許
油	-----	2 碗
檸檬汁	-----	半碗

METHODS

作法

鮮奶、奶粉、細糖、鹽先放入果汁機打勻，繼續攪動，油慢慢放入，直到起乳化作用呈濃稠狀再加入檸檬汁即成基本沙拉醬。

再加入以下任選一種材料，調勻即成，不同口味之沙拉醬，再加入堅果類粉（腰果、芝麻、花生、松子...等打呈稍粗之粉末）味道更好：

味噌	咖哩粉
甜辣醬或番茄醬	花生醬
醬油膏	肉桂粉
五香粉	芥末醬
柳丁果粒及汁	檸檬皮末
	(用磨薑器輕磨青皮末)

※96年7月補修正：

鮮奶、奶粉 改濃豆漿或用腰果一碗、水一碗打成腰果奶代替。

二、蘿蔔沙拉醬

INGREDIENTS

材料

白蘿蔔泥	-----	2 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
鹽	-----	少許
薑泥	-----	1/2 湯匙
檸檬汁	-----	1 湯匙

上列材料，調拌勻即成。

INGREDIENTS

材料

白蘿蔔泥	-----	1 湯匙
醬油膏	-----	1 湯匙
黑醋	-----	1 湯匙
薑泥	-----	1/2 湯匙
糖	-----	1 湯匙
香油、鹽	-----	各少許

上列材料，調拌勻即成。

三、紫菜沙拉醬

紫菜泡軟，打成泥，加入糖、醋、薑泥、香油，調拌均勻即成。





沙拉醬製作方法

七、五味醬

INGREDIENTS

材料

薑泥-----	1 湯匙
糖-----	1/2 湯匙
蕃茄醬-----	1/2 湯匙
紅辣椒末-----	1 小匙
糯米醋（或檸檬）-----	1 湯匙
醬油膏-----	1/2 湯匙
香菜末-----	1 小匙
香油-----	1 小匙

上列材料，調拌勻即成。

八、薑泥醬

INGREDIENTS

材料

薑泥-----	1 湯匙
糖-----	1.5 湯匙
糯米醋-----	1.5 湯匙
香油-----	少許

上列材料，調拌勻即成。

四、豆腐沙拉醬

INGREDIENTS

材料

豆腐壓成泥狀-----	1 塊
醬油膏-----	1 湯匙
鹽-----	1/2 小匙
香油-----	1 湯匙

上列材料，調拌勻即成。

五、馬鈴薯沙拉醬

馬鈴薯蒸熟攪成泥，加入咖哩粉、鹽、核果末、油調拌成泥醬。

六、水果沙拉醬

- ▲鳳梨入果汁機打成泥，加糖，調拌均勻即成。
- ▲地瓜（或南瓜）蒸熟攪成泥，加柳丁汁及果粒拌勻即成。
- ▲熟芒果加鹽、糖，攪成泥醬即成。





沙拉醬製作方法

十一、紅辣椒沾醬

INGREDIENTS

材料

紅辣椒末、糯米醋、醬油、糖、香油

上列材料，調拌勻即成。

十二、辣椒醬

INGREDIENTS

材料

紅辣椒放入果汁機打碎，煮開加入糖、鹽煮成醬，加入香油，調拌勻即成。

十三、蕃茄醬

INGREDIENTS

材料

紅蕃茄放入果汁機打成泥，過濾皮及籽子，放入不銹鋼鍋中煮開，加入適量糖、少許鹽、香油煮成濃汁即成。



美食小技巧 TIPS

1. 蕃茄汁加入果汁機，須一片片慢慢加入果汁機內，打出蕃茄原汁。
2. 煮開之蕃茄汁如不夠濃則加少許太白粉水勾芡，如市售之蕃茄醬。

九、味噌醬

INGREDIENTS

材料

味噌 ----- 2 湯匙
糖 ----- 1 湯匙
開水 ----- 1 湯匙
糯米醋（或檸檬） ----- 1 湯匙
香油 ----- 1 小匙

上列材料，調拌勻即成。

十、甜辣醬

INGREDIENTS

材料

紅辣椒 ----- 1 支
馬鈴薯去皮蒸熟 ----- 半個
紅蕃茄 ----- 2 個
糖、鹽 ----- 適量

METHODS

作法

1. 紅辣椒、紅蕃茄先放入果汁機打成泥狀，過濾皮及籽子。
2. 馬鈴薯蒸熟攪成泥，再加糖、鹽，混合攪成泥醬即成。





酪梨沙拉



美食小技巧 TIPS

酪梨醬：

- (一) 熟酪梨加入醬油、胡椒粉，攪拌成糊狀即可。
- (二) 熟酪梨去外殼，去子，加酸乳酪攪拌成奶油糊狀即可。

INGREDIENTS

材料

五穀類：發芽小麥、麥片（蒸熟）

生菜類：小黃瓜、胡蘿蔔、西芹、荸薺、玉米粒

蔬菜類：馬鈴薯（蒸熟）、蘆筍（燙熟）

堅果類：腰果、松子（可生吃或烤熟），埃及豆（煮熟）

水果類：蘋果、芒果、酪梨、鳳梨……

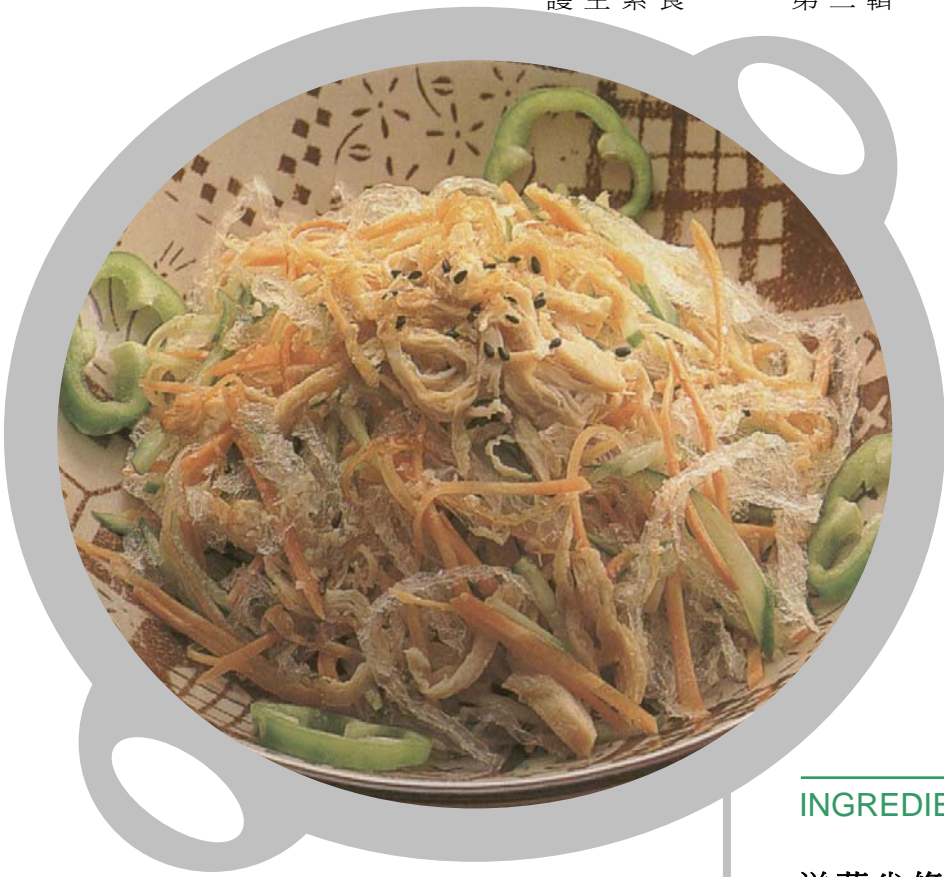
其他類：葡萄乾、枸杞、胚芽粉、大豆卵磷脂

METHODS

作法

每一類任選一種六類都用，才符合營養原則。





洋菜拌三絲

METHODS

作法

1. 洋菜剪段，泡水漲開後，用溫開水洗淨。
2. 小黃瓜、胡蘿蔔切絲，先加入鹽，拌勻至稍微有點出水，再拌入洋菜、豆包絲，再滴上芝麻香油拌勻，撒上胚芽粉、黑白芝麻即可。

INGREDIENTS

材料

洋菜半條	-----	10 公克
小黃瓜絲	-----	60 公克
胡蘿蔔絲	-----	60 公克
豆包炸酥切絲	-----	60 公克
胚芽粉	-----	1/2 湯匙
炒熟黑白芝麻	-----	1/2 湯匙

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/3 湯匙
芝麻香油	-----	2/3 湯匙





芥末西芹



美食小技巧 TIPS

芹菜：繖形花科洋芹屬，一年生草本植物，莖肥厚寬大粗長，富含維他命 A、C 及礦物質、纖維質，有淨化血液，促進新陳代謝作用，對高血壓有食療效果。

芥菜：二年生草本，十字花科，每年 11 月—3 月盛產，春開黃花，莖葉可食。種子味辛辣，芥末是用芥菜子研磨成粉末，味辣色黃，如芥菜嫩葉可作成「衝菜」吃，芥末醬應該可以吃，也有用山葵根莖磨成，山葵也是十字花科，山葵粉及芥末粉，因其含有芥子油成份揮發性強，吃入口中有股衝鼻刺激辛辣味，有人把它列為惰性食物，少吃為宜。

INGREDIENTS

材料

美國芹菜 ----- 200 公克

SAUCE

調味料

芥末醬 ----- 1 湯匙
糖 ----- 1/2 湯匙
柳丁汁（帶果肉） ----- 1 湯匙

METHODS

作法

1. 芥末醬、糖先調勻

芥末醬調法：將水加入芥末粉內（或山葵粉），攪拌呈濃稠狀，密封，放置 10 分鐘，即成。也可用溫水或醋去調。

2. 西芹撕去老筋，洗淨，切約 3 公分長條，加入調味料，拌勻，放冰箱冰涼食用。

3. 或將洋芹先冰涼上桌沾調味料吃。





蓮藕三吃

三、蓮藕粥

INGREDIENTS

材料

五穀飯	1 碗
菱角	50 公克
鹽	1/2 小匙
水	2 碗
蓮藕	50 公克

METHODS

作法

1. 菱角和蓮藕洗淨，切片。
2. 所有材料同放入電鍋內煮成粥。



美食小技巧 TIPS

此道粥的作法是取自家中常有剩飯的情況。賢主婦利用巧思，變化出不同風味的粥，可作為清涼晚餐或第二天早餐。

一、蓮藕汁

INGREDIENTS

材料

蓮藕	50 公克
檸檬	1 個（擠汁）
水	1 碗

METHODS

作法

1. 蓮藕洗淨切片，如有泥，則削去外皮。
2. 果汁機內先放入水及少許鹽，再放入蓮藕打成汁，最後加入檸檬汁馬上飲用。

二、蓮藕糊

INGREDIENTS

材料

蓮藕粉	3 湯匙
熱開水	1.5 碗
月胚芽粉、芝麻	少許
冷開水	半碗
蜂蜜	1 湯匙

METHODS

作法

蓮藕粉先和冷開水調好，再沖入熱開水，一面沖一面攪拌，濃稠度隨各人喜好，最後加入蜂蜜及其他料，熟食、冷食均可。





涼拌脆藕

INGREDIENTS

材料

蓮藕	-----	300 公克
芹菜末	-----	10 公克



美食小技巧 TIPS

1. 用川燙方法做的菜，又快又爽口好吃，也可洗去部份農藥，省掉炒菜的麻煩，又沒有油煙。
2. 蓮藕通常是不削皮的，如覺得洗不乾淨，也可削皮。
3. 蓮藕：根與莖生於水底泥中，地下莖五節相連，稱蓮藕。葉梗與葉面浮生水面為蓮葉，開花稱為蓮花。結成果實種子稱蓮子。蓮子的心芽稱蓮心，均能入藥，新鮮蓮藕打汁有消瘀、解熱、涼血，滋潤腸胃、治中暑，亦有鎮靜神經效果。
4. 所有涼拌類的菜，可隨自己喜愛，可加香油、橄欖油，或不加油。
5. 蓮藕亦含澱粉質如沒完全沖涼，會黏黏糊糊的，就不脆了。

SAUCE

調味料

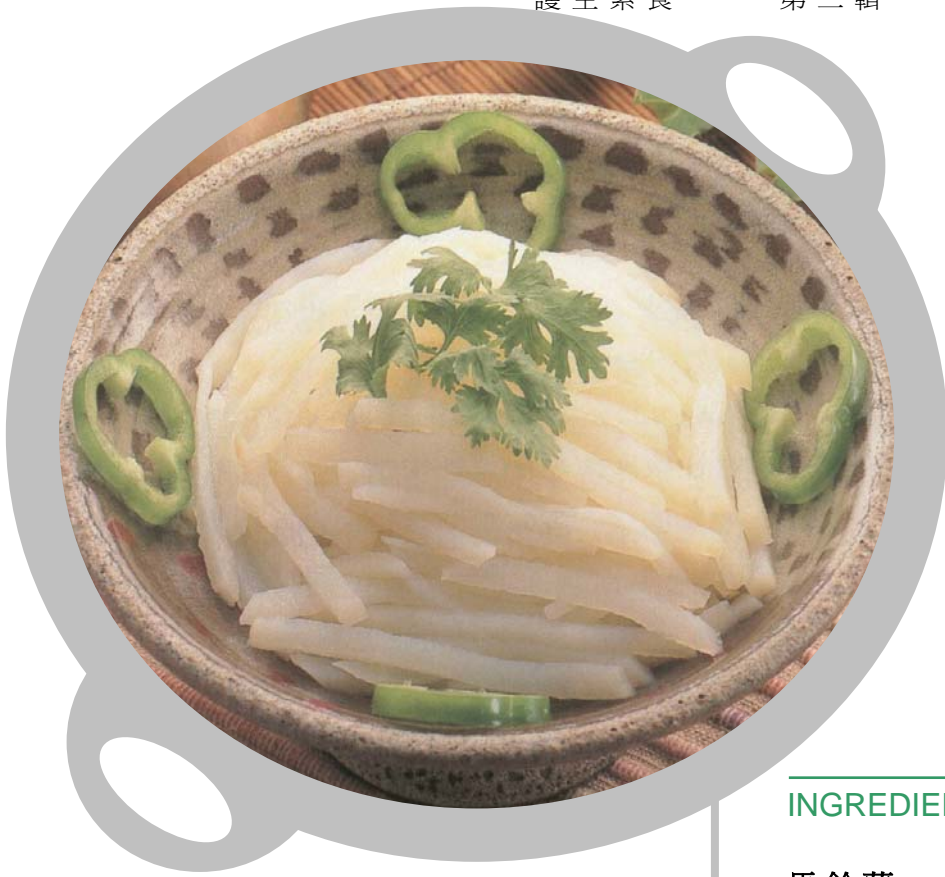
鹽	-----	1/2 小匙
糖	-----	1 湯匙
醋（檸檬）	-----	2 湯匙

METHODS

作法

1. 蓮藕用菜瓜布搓洗乾淨，去藕節，切圓薄片。
2. 蓮藕片放入滾水中川燙，馬上撈出沖冷開水，以此方法處理，蓮藕口感會較清脆。
3. 加入調味料，拌勻灑上芹菜末即可。
4. 如不用糖，則選柳丁汁或百香果汁，甜中帶酸。





脆玉薯絲

INGREDIENTS

材料

馬鈴薯 ----- 一個/300 公克
 芹菜末（或香菜） ----- 1/2 湯匙

SAUCE

調味料

鹽 ----- 1/2 小匙
 芝麻香油 ----- 1 小匙

METHODS

作法

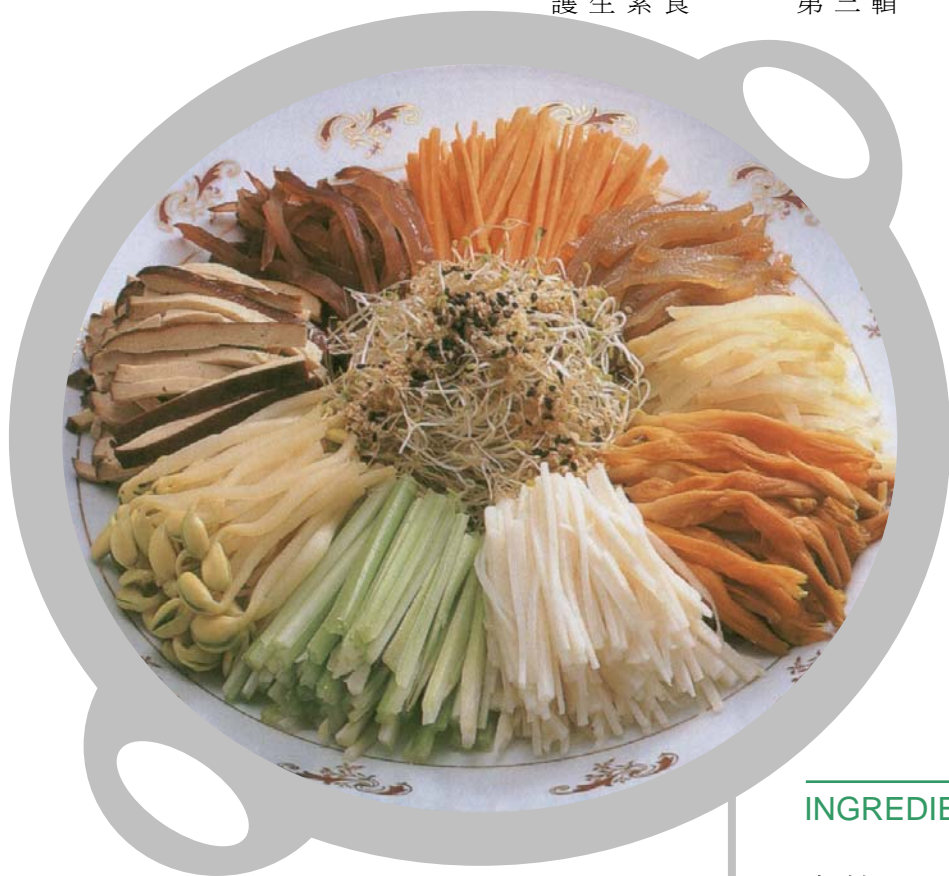
1. 馬鈴薯削皮洗淨，切絲，泡水，澱粉會沈澱出來。
2. 準備一鍋熱開水，馬鈴薯絲倒入燙一下，馬上撈起沖冷開水至完全冷卻，加入鹽，滴上香油，撒上芹菜末，拌勻即可。



美食小技巧 TIPS

1. 馬鈴薯，茄科茄屬，多年生蔓性草本植物，含蛋白質、醣類、鈣、磷、鐵，所含維他命有個特色，耐熱力強，烹煮不易損失，可治胃潰瘍、十二指腸潰瘍。
2. 因馬鈴薯礦物質高易氧化，會有褐化現象沒有關係，又因其澱粉質高，泡水會沉澱下來，泡水的時間長，澱粉沉澱得愈多，馬鈴薯就會脆。
3. 馬鈴薯燙過沖冷水，如沒有涼透，馬鈴薯會黏黏的糊糊的，也就不脆了。





什錦菜

METHODS

作法

1. 金針、黃豆芽洗淨，木耳泡水洗淨切絲，筍洗淨切絲，分別入開水中燙一下，撈起加一點鹽，香油拌勻。
2. 榨菜、胡蘿蔔、西芹用冷開水洗淨切絲，拌一點香油。
3. 豆腐乾切絲，鍋內入一湯匙油，倒入豆腐乾，加點醬油、胡椒粉炒拌勻。
4. 蒟蒻片，加入醬油、胡椒粉、糖，先滷入味，放涼切絲。
5. 苜蓿芽用淨水洗淨。
6. 以上九種材料混合拌勻，最後放上苜蓿芽，灑上胚芽粉及黑芝麻。

INGREDIENTS

材料

金針	-----	60 公克
筍絲	-----	60 公克
西芹	-----	60 公克
黃豆芽	-----	100 公克
豆腐乾	-----	100 公克
黑木耳	-----	60 公克
胡蘿蔔	-----	60 公克
蒟蒻	-----	60 公克
榨菜絲	-----	60 公克
苜蓿芽	-----	60 公克
胚芽粉	-----	1 湯匙
炒熟黑芝麻	-----	1 湯匙

SAUCE

調味料

鹽、芝麻香油 各少許





涼拌蘿蔔絲

METHODS

作法

1. 白、紅蘿蔔洗淨切絲，分別加鹽醃 10 分鐘，軟化瀝去水份。
2. 茼蒿絲、香菜洗淨。
3. 所有材料混合再加入調味料拌勻即成。

INGREDIENTS

材料

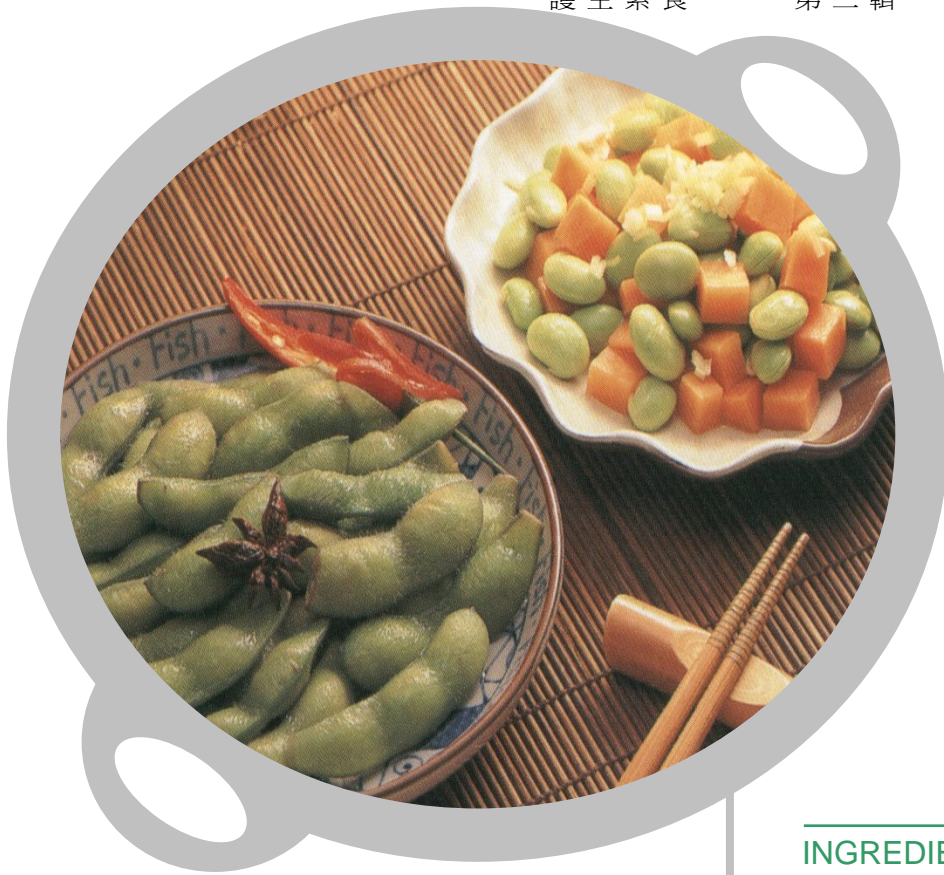
白蘿蔔	600 公克
胡蘿蔔	50 公克
茼蒿絲	50 公克
香菜切段	50 公克
紅辣椒	1 支切絲

SAUCE

調味料

鹽	1 湯匙
糖	1/3 湯匙
檸檬汁	1 湯匙
醬油膏	1 湯匙
芝麻香油	1 湯匙





涼拌毛豆

煮毛豆夾

INGREDIENTS

材料

毛豆莢	200 公克
水	3 碗
鹽	1/2 小匙

METHODS

作法

1. 毛豆莢洗淨
2. 鍋內放入水、豆莢、八角、花椒粒、鹽同煮開約 5 分鐘，熄火燜 20 分鐘入味，撈出，盛盤。

INGREDIENTS

材料

毛豆	75 公克
鹽	1/4 小匙
胡蘿蔔	30 公克切丁
芝麻香油	少許

METHODS

作法

鍋內水燒開，放入鹽、油、毛豆及胡蘿蔔丁燙約 5 分鐘，撈起，拌上芝麻香油，冷食熟食均可。



美食小技巧 TIPS

買回來的毛豆帶有膜，直接入滾開水中川燙，再放入盆清洗，膜浮出來，很容易就清洗乾淨了。





涼拌五彩梨絲



美食小技巧 TIPS

- 1.材料本身很清甜美味，不加其他調味料，紫菜絲有少許鹹味，細細品味菜根甜，非常好吃。
- 2.此道菜用水果入菜，也可選青蘋果（比較脆）、青木瓜、粗梨（帶酸味比較不甜的）
- 3.梨：梨的品種多，水分、甜度、酸度各有不同，依自己喜愛選擇，梨含有豐富的維他命C、B1、B2、鐵質及大量的果膠、蘋果酸及檸檬酸，有生津止渴、滋養潤肺、止咳化痰功效，燉汁熱服效果好。
- 4.甜椒、彩椒：有紅、青、黃、橙多種顏色，維他命A含量高，紅椒較青椒甜味高，生食或炒食均極柔脆好吃。

INGREDIENTS

材料

梨 1 個	200 公克
胡蘿蔔	50 公克
豆芽	50 公克
青（紅、黃）甜椒	150 公克
紫菜片切絲	1 片

SAUCE

調味料

鹽	少許
---	----

METHODS

作法

胡蘿蔔洗淨切絲，綠豆芽洗淨，放入滾開水中川燙，撈出瀝乾，與三色甜椒絲、梨絲、鹽拌勻，放盤上，撒上紫菜絲即成。





香椿拌豆腐



美食小技巧 TIPS

1. 香椿，棟科香椿屬，長年生落葉喬木，樹幹直立每年立春開始萌發嫩葉，柔軟又嫩有香味，可沾麵粉糊炸吃，可煮湯時把香椿切碎，放入如同香菜使用法。喜歡好吃，但不可多吃，如常多量吃，可能引起皮膚紅腫發炎。
2. 素食者因不用蔥蒜來爆香，所以改用香椿、芹菜、九層塔代替爆香。

INGREDIENTS

材料

- 嫩豆腐----- 一盒
 香椿 ----- 1 湯匙
 紫菜片----- 1 湯匙

SAUCE

調味料

- 醬油膏----- 少許

METHODS

作法

1. 新鮮的香椿取嫩葉，洗淨切碎，或在滾開的水中川燙過切碎，兩者味道不同，市售有作好香椿醬，是把香椿嫩葉洗淨，曬乾，切碎，放鍋內，油熱澆入香椿內炸香，加鹽拌勻，可保存，隨時取用。
2. 嫩豆腐放盤內淋上醬油膏，加入香椿醬即成。





三色潤餅卷

METHODS

作法

1. 小黃瓜、胡蘿蔔洗淨，切絲。
2. 苜蓿芽洗淨，瀝乾水份。
3. 堅果類任選腰果、松子、花生、核桃，炒熟或烤熟切碎。
4. 紅砂糖用切碎機打成粉末，即成糖粉，最好不加。
5. 取一張春捲皮攤開，先舖上一層苜蓿芽，再舖上小黃瓜絲、胡蘿蔔絲，擠上沙拉醬，撒上胚芽粉、堅果粉、香菜、糖粉，捲成長筒圓形，邊緣抹上沙拉醬黏住封口，切成 6 小段，排盤即可。

INGREDIENTS

材料

小黃瓜	-----	50 公克
胡蘿蔔	-----	50 公克
苜蓿芽	-----	50 公克
沙拉醬	-----	適量
胚芽粉	-----	2 湯匙
堅果類	-----	2 湯匙
香菜、糖粉	-----	少許
春捲皮	-----	2 張





三色潤餅卷

三色河粉海苔卷



美食小技巧 TIPS

1. 海苔片在外層，河粉皮放內層會比較好包，或者河粉皮在外層，上放海苔片也可以。
2. 只有河粉皮包捲時，河粉皮要新鮮，包捲較容易，因為河粉皮硬了會裂開。
3. 紫菜為紫菜科紅藻類海生植物，所含營養素比海帶還多，還有一般食物都缺少的維他命B12及多種氨基酸、膠質、甘露醇……等。一般市售有生的鹽醃品，泡水洗淨即可，涼拌或煮湯，乾品則是壓縮成片，同法泡水洗淨即可，另再加工壓成片為紫菜片即海苔片，直接包捲食用。

INGREDIENTS

材料

小黃瓜	-----	100 公克
胡蘿蔔	-----	100 公克
苜蓿芽	-----	1 碗
沙拉醬（或酸乳酪）	-----	適量
胚芽粉	-----	4 湯匙
堅果類切碎	-----	4 湯匙
海苔片（紫菜片）	-----	2 張
河粉皮	-----	2 張

METHODS

作法

1. 小黃瓜、胡蘿蔔洗淨，切絲。
2. 苜蓿芽洗淨，瀝乾水份。
3. 堅果類（腰果、松子、核桃或芝麻）炒熟或烤熟切碎。
4. 取一張海苔片攤開，上鋪一張河粉皮，先鋪上一層苜蓿芽，上放小黃瓜絲、胡蘿蔔絲，擠上沙拉醬，撒上胚芽粉、堅果末，再鋪上苜蓿芽蓋於上面，捲成長筒圓形，邊緣抹上沙拉醬黏住封口，切成 6 小段排盤即可。
5. 包好需馬上吃，否則海苔浸到水份會變韌咬不動；又或者等浸透了再吃。





五味高麗菜卷

METHODS

作法

1. 高麗菜整葉放入開水中川燙，撈出，沖冷開水，沖涼瀝乾。
2. A 料亦入開水中川燙，撈出，濾乾水份，拌少許鹽。
3. 取二片高麗菜，修去厚梗，舖桌上，葉片薄的部份以 1/3 重疊，再把 A 料平放葉片上，擠上沙拉醬，撒上其他料，捲成圓長條，切段排盤即可食。
4. 也可沾五味醬食之。

INGREDIENTS

材料

高麗菜 ----- 4 葉

A 料：

豆芽 ----- 100 公克

胡蘿蔔 ----- 100 公克

菠菜 ----- 80 公克

熟芝麻或花生粉 ----- 湯匙

沙拉醬 ----- 適量

胚芽粉 ----- 2 湯匙

紫菜片 ----- 2 片（切絲）



美食小技巧 TIPS

1. 高麗菜一定要水開再放入川燙，燙軟才好包，沖冷水才會脆。
2. 如高麗菜無法剝出一葉葉，則用剪刀把心梗先剪開拿掉，熱開水由中心部位沖下去，葉片就會開開落下來了。





雙味蒟蒻

INGREDIENTS

材料

蒟蒻魷魚

SAUCE

調味料

(1) 五味醬：

薑泥	-----	1 湯匙
紅辣椒末	-----	1/2 湯匙
醬油膏	-----	1 湯匙
糖	-----	1 湯匙
檸檬汁	-----	1 湯匙
香菜末	-----	1/2 湯匙
芝麻香油	-----	少許

(2) 味噌醬：

味噌	-----	1 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
檸檬汁	-----	1/2 湯匙
開水	-----	1/2 湯匙

蒟蒻介紹

蒟蒻是新興的健康食品，在素食菜餚用得很多，所以特別詳述。蒟蒻是天南星科蛇芋屬，多年生宿根性塊莖草本植物，植株強健高達 70-100 公分，全株綠色，地下結球莖，別稱魔芋，薯塊（球莖）本身具有黏性，富含「葡甘露聚糖」易溶於水，而成糊狀，它是一種不易消化的成分，在胃腸裏吸收水份成爲果膠狀，可使食物在胃腸裏產生飽食感，防止攝食過量，故有減肥作用。在日本，蒟蒻有「胃腸清道夫」之美稱。將薯塊洗淨去皮、切片、乾燥，磨成粉銷售。蒟蒻在古代有素食者「肉類」之稱，古書亦有記載，中國古代對蒟蒻食療之功效，有很高的評價，它能化痰、消積、行瘀消腫、治痰咳、下積滯、治瘡疾、經閉、跌打損傷、丹毒、助消化、清理腸胃、利二便、利減肥、熱量低，適於作爲高血壓、糖尿病患者的食物，有降血壓的功效。而且只要吃少量，就能提供我們所需要的精力，是值得提倡的健康食品。

接續下頁

METHODS

作法

1. 做好的蒟蒻洗淨放盤上，沾調味料吃，或淋上醬料待入味再吃。或直接淋上檸檬汁（或金吉汁），橄欖油亦可。
2. 蒟蒻的作法請參閱「護生素食」第一輯第 114 頁。

vegetarian

雙味蒟蒻 認識蒟蒻



蒟蒻塊莖



蒟蒻植株



作者家中陽台種植的



蒟蒻花

在製作過程，需加鹼粉幫助凝結成塊，但在成型後，再加醋中和，再多泡二天的水，常換清水，放冰箱冷藏可保存一個月，想吃時隨時拿出即可食。蒟蒻有個特性，在冷藏時取出就吃時，它的口感非常柔軟；如經過加熱或再炒食，它會變得較 Q 較硬；如放冰凍，則會變成韌度極硬之產品，不能吃，會咬不動。蒟蒻的軟硬度，與製作時加入之水量有關，水較多，作出之成品會較軟，水少，作出之成品會較硬，不同的廠牌蒟蒻粉，加水量也會有所不同。

本人曾實地到大陸去搜集蒟蒻資料及樣本，也在馬來西亞山區挖出蒟蒻塊莖，詳見圖。並摘錄本人在實踐大學所作的蒟蒻部份報告。蒟蒻有股特別的味道，通常是沒有其他添加物的，請安心食用，並請自己學著製作較安全。

以下摘錄本人在實踐大學所作的「蒟蒻報告」部份文：蒟蒻又稱魔芋，英文名：**Konjac·Elephant-Foot**，是天南星科（**Araceae**），食用部份為其塊莖，原產地於東南亞、大陸等熱帶地區，其主要成分為葡甘露聚糖（**Glucomannan**），其次是澱粉果膠，粗蛋白，含十多種氨基酸，**Glucomannan** 是一種親水性極強的膠體，在營養學的觀點上，它是屬於一種食用纖維（**Dietary Fiber**）由於食後會有飽脹感和吸收某些脂質的能力，又無法被小腸中的消化酵素所分解吸收，而可被結腸中的微生物分解，排出體外，因此食後不會產生熱量，故可做為減肥食品，又其吸水後體積可膨脹 80-100 倍，並具有增稠、黏著、穩定、懸浮、凝膠等特性因而廣泛用於食用及醫藥領域。

涼拌三絲



INGREDIENTS

材料

牛蒡	100 公克
茼蒿絲	100 公克
胡蘿蔔	50 公克
熟黑白芝麻	2 湯匙

METHODS

作法

1. 牛蒡輕搓洗去外皮，切絲，入滾開水川燙，撈出，瀝乾水份。
2. 茼蒿絲洗淨、胡蘿蔔洗淨切絲，川燙，撈出，瀝乾。
3. 所有材料加入調味料醃拌入味，撒上黑白芝麻即可。

SAUCE

調味料

鹽	1/3 湯匙
糖	1/2 湯匙
糯米醋	1/2 湯匙
芝麻香油	1 湯匙
胡椒粉	少許

vegetarian



紅燒牛蒡條



美食小技巧 TIPS

1. 如能生食者，拌勻即可，鮮脆好吃，如覺牛蒡太硬，燙一下即可。
2. 蒟蒻、牛蒡為高纖維食物，且營養成分很高，常食用會覺精力旺盛，它是最好的腸管清道夫。
3. 牛蒡因礦物質高易氧化作用，表皮有褐變現象，泡在水中即可，但泡的水，不要丟棄，燒開為牛蒡茶水，有股人參味，可媲美韓國人參茶，牛蒡含蛋白質、脂肪、纖維質、鈣、磷、鐵，常食使人體筋肉發達，增進體力。

INGREDIENTS

材料

牛蒡 ----- 200 公克
炒熟黑白芝麻 ----- 少許

SAUCE

調味料

油 ----- 1 湯匙
醬油 ----- 1/2 湯匙
水 ----- 1 碗
糖 ----- 1/2 湯匙
胡椒粉 ----- 少許

METHODS

作法

1. 牛蒡輕搓洗去外皮，切同筷子粗長段。
2. 鍋內放油，倒入牛蒡段，加入調味料，小火燒軟入味，盛盤，撒上黑白芝麻。

vegetarian



雙色花菜



美食小技巧 TIPS

燙菜的秘訣在水要滾，放少許菜入水中，快速撈出，待水再滾，再放入菜，再撈出。若水沒滾就將菜放入，如同在煮花菜湯，菜的鮮味會流失在水中。

INGREDIENTS

材料

青花椰菜 75 公克
 白花椰菜 110 公克

SAUCE

調味料

水 3 碗
 鹽 1/2 湯匙
 油 1/3 湯匙

METHODS

作法

鍋內入水燒開，放入鹽及油，再放入青、白花菜川燙，變色即可撈出，盛裝盤上即成。

vegetarian



釀甜椒

INGREDIENTS

材料

薏仁	50 公克
麥片	50 公克
玉米粒	50 公克
葵花子	20 公克
蕃茄丁	50 公克
蘋果丁	50 公克
芹菜粒	30 公克
甜椒	3 個

SAUCE

調味料

百香果果肉	1 湯匙
鹽	1 小匙
油	少許

METHODS

作法

1.

百香果汁：

INGREDIENTS

材料

百香果	2 個
甘蔗汁	1 杯

METHODS

作法

挖出百香果果肉汁，加入甘蔗汁調勻即成。

vegetarian



三丁素蝦仁

INGREDIENTS

材料

腰果	-----	100 公克
胡蘿蔔丁	-----	100 公克
素蝦仁	-----	150 公克
玉米粒	-----	100 公克
青豆	-----	100 公克

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/4 小匙
芝麻香油	-----	1 湯匙

METHODS

作法

1. 腰果先炸酥或烤熟或蒸熟。
2. 素蝦仁作好，先醃少許鹽入味。
3. 其他材料入開水中川燙，撈出瀝乾，加入鹽、油拌勻放盤內，腰果撒在上面即成。

vegetarian



果汁菜心

INGREDIENTS

材料

高麗菜嫩芽 ----- 200 公克
 柳橙汁（帶果肉） ----- 2 湯匙
 或用香吉士汁



美食小技巧 TIPS

也可用燙菜方式把高麗菜嫩芽燙軟（滾開水內放入油及鹽），撈起拌入果汁及鹽拌勻即可。

SAUCE

調味料

油 ----- 1 湯匙
 鹽 ----- 少許

METHODS

作法

1. 高麗菜嫩芽切對半洗淨。
2. 鍋內入油，放入菜及果汁、鹽，炒到菜心變軟即可。

黃豆糙米飯

INGREDIENTS

材料

黃豆	-----	1/4 碗
糙米	-----	2 碗
水	-----	3 碗
油	-----	1 湯匙
鹽	-----	1/2 小匙

METHODS

作法

1. 黃豆洗淨先入開水中煮開，熄火燜一下，倒去水洗淨，再加入水浸泡一夜。
2. 糙米洗淨加入水浸泡一夜，加入泡好的黃豆混合，再加入鹽、油拌勻，倒入電鍋內鍋（不銹鋼）或用陶瓷燉鍋，外鍋放 1 碗水，蓋好內鍋蓋及外鍋蓋開始煮，煮至開關跳起來，再燜約 30 分鐘，再開鍋蓋，拿出來盛碗內，灑上胚芽粉即可食。



美食小技巧 Tips

1. 電鍋內鍋，請換不銹鋼內鍋煮飯、煮菜。
2. 黃豆含豐富的植物性蛋白質，黃豆中所含的脂肪，多屬不飽和脂肪酸，含有亞麻油酸（ ω -6）及次亞麻油酸（ ω -3），又含豐富維他命 E、磷脂質，並含有人體所需 8 種必需氨基酸，有防止動脈硬化及老化功效。
3. 黃豆營養豐富，所以它是素食者最理想的食物，但是最好能吃豆漿或黃豆原粒較好，加工食品如豆乾、豆皮還是少吃為宜，或一日只選擇一種即可。
4. 糙米是稻米的全米，只除去粗糠，含有 40 種以上的營養成分，豐富的維他命 B 群、維他命 E、維他命 F、植物酸，都對身體有重要的功能，含蛋白質、澱粉、脂肪、礦物質、纖維質都很高，所以糙米是營養的寶庫。和黃豆一起煮，可得到完全蛋白質，二者有互補作用，所以古稱黃豆糙米飯為「天下一品飯」。
5. 因糙米不易煮軟，故要浸泡時間長，使充份吸收水份再煮，煮好一定要燜，米粒軟硬度才恰好，細細的咀嚼，仔細品嚐帶有自然穀香及黃豆香味，越吃越好吃，糙米的營養高於白米，尤其纖維素能促進腸的蠕動，增強消化吸收力，防止便秘、幫助排泄、通腸、解毒，吃到胃裏佔滿空間，只要吃一點就感覺飽了，又質硬需多咀嚼，消化的慢，所以不容易饑餓。
6. 但要注意的是營養成分最高的是米糠，故在清洗後泡米之水不要丟棄，可保全更完整的營養成分。
7. 清洗米之洗米水，可用來澆花草，或用來洗碗筷很好用的。

補血桂圓香米飯

INGREDIENTS

材料

黑糯米或紅糯米	-----	1 碗
水	-----	1 碗
桂圓果肉（乾）	-----	半碗
紅糖	-----	2 湯匙
黑麻油	-----	1/2 湯匙

METHODS

作法

米洗淨，加入水，浸泡約 4 小時以上，放入電鍋內煮熟外鍋放 1 碗水，如同煮飯，煮好一定要燜約 20 分鐘，取出趁熱拌上紅糖及桂圓肉、黑麻油，再入電鍋再蒸約 10 分鐘即成。

美食小技巧 Tips

古早老人家、產婦均以此飯補血，補充營養，補充體力。



薏仁杏仁飯

INGREDIENTS

材料

- 薏仁、杏仁、蕎麥 ----- 共 2 碗
 水 ----- 2 碗半
 A 料：玉米粒、胡蘿蔔丁 ----- 共半碗
 青豆丁、蘋果丁 ----- 共半碗

METHODS

作法

1. 薏仁料洗淨加水泡 4 小時，放電鍋煮熟，外鍋放 1 碗水，開關跳起再燜 30 分鐘，取出拌鬆。
2. 鍋內入油 1 湯匙，放入胡蘿蔔丁、玉米粒、青豆及少許鹽、胡椒粉炒好，再加蘋果丁炒勻，盛起拌入飯中拌勻即成。

美食小技巧 Tips

A 料也可放入滾開水內燙過，加入少許鹽、油及蘋果丁拌勻即可拌入飯內。



荷葉飯

INGREDIENTS

材料

糙米	半碗
薏仁	1 湯匙
黑糯米	1 湯匙
蕎麥	1 湯匙
燕麥	1 湯匙
綠豆仁	1 湯匙
蓮子蒸熟	6 粒
水	1 碗

INGREDIENTS

配料

香菇	2 朵
胡蘿蔔	20 公克
玉米粒	20 公克
青豆	20 公克
芋頭	20 公克

METHODS

作法

1. 所有材料洗淨加入水，浸泡約 4 小時，加入半湯匙油、少許鹽拌勻，放入電鍋內煮，外鍋放 1 碗水，如同煮飯，煮好後一定要燜 20 分鐘。
2. 配料都切丁，鍋內入油，先入芋頭丁炒香，再入香菇、其他料及調味料同燒入味，盛起，倒入上項煮好的飯同拌勻。
3. 乾荷葉泡軟（新鮮荷葉入開水內燙一下），準備 1 大碗，上鋪保潔膜，再鋪上荷葉，把拌好的飯放入包好，入電鍋蒸 20 分鐘（外鍋放 1 碗水）取出，倒扣大盤上，剪開荷葉成開花形，再點綴蓮子於上面，這道飯營養好吃，又美得不得了。

SAUCE

調味料

油	1 湯匙
醬油	1 湯匙
鹽	少許
糖	1/3 湯匙
胡椒粉	少許
水	半碗

美食小技巧 Tips

1. 準備粽葉，包成粽子，則成立五穀粽。
2. 黑糯米係我國傳統稻米中之珍品，早在明代神醫李時珍的本草綱目中記載：黑米有滋陰補腎，健脾暖胃和明目活血之功效，長期食用能增強人體代謝活力和免疫機能，對孕婦、貧血、偏頭痛、胃痛、心力衰弱及早期癌症都有顯著的防治作用。



黑珍珠丸子

INGREDIENTS

材料

黑糯米	1 碗
白糯米	半碗
糙米、米豆各	1/4 碗 (共半碗)
水	2 碗
油	1/2 湯匙
紅糖	4 湯匙

METHODS

作法

所有材料洗淨，加入水浸泡 4 小時以上，加油拌勻，放電鍋煮熟（外鍋放 1 碗水），開關跳起來後不要馬上開蓋，再燜約 20 分鐘。取出拌上糖，放涼，作成圓球，可沾椰子粉、或沾花生粉或沾白芝麻作成各種口味，盤底是香椿葉。

美食小技巧 Tips

五穀飯煮好的秘訣，主材料決定後，主材料份量要多，其他材料，可以任意加份量，合計起來是一碗，可以三種材料或四種材料任選。

糙米雜糧飯

INGREDIENTS

材料

糙米	1 碗
黑糯米	1 碗
小麥、燕麥、蕎麥各	1/3 碗
小薏仁	1 碗
扁豆	1 碗

SAUCE

調味料

油	1 湯匙
鹽	少許

METHODS

作法

所有材料洗淨，共五碗，加五碗半水，泡四小時，加入油、鹽拌勻，放入電鍋煮熟（外鍋放二碗水），開關跳起後，再燜約 20 分鐘即可。

美食小技巧 Tips

如煮好，覺得鬆鬆的，不夠黏性，可多加白糯米 1 碗，水 1 碗同煮就好了，隨各人喜好增減。



蔬菜蒸餃

vegetarian

INGREDIENTS

材料

皮：胡蘿蔔及菠菜原汁	-----	半碗
中筋麵粉	-----	5 碗
滾開水	-----	2 碗
餡：豆包	-----	半斤
芹菜（去葉）	-----	2 斤
金菇	-----	半斤

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/3 湯匙
醬油膏	-----	1 湯匙
芝麻香油	-----	3 湯匙
胡椒粉	-----	少許

METHODS

作法

皮：水燒開，倒入一半麵粉內，再加入胡蘿蔔汁，揉成麵團。另一半加入菠菜原汁，揉成麵團，則成二色麵皮。放 10 分鐘醒麵。揉成直徑 2 公分之長圓條，切約 2 公分小麵結約 80 個，捍成小圓片，包上餡，捏成葉子形。放抹油拖盤，蒸約 8 分鐘即可。

餡：

1. 豆包炸過切碎。
2. 芹菜、金菇川燙沖冷水，瀝乾水份，切碎。
3. 餡料和調味料拌勻。

沾料：薑泥、醬油膏、糖、黑醋、香油拌勻。



美食小技巧 TIPS

1. 豆包，如果買得到有機的製作，沒有添加物，其蛋白質含量高，濃度高，會很有黏性就不需炸過但炸過會較香。
2. 如不會作皮，則改買水餃皮 2 斤，同餡料約可包 80 個，包好入滾水中煮熟即成。



糙米黃豆糕

vegetarian

INGREDIENTS

材料

糙米	1 碗
黃豆	半碗
水	1 碗半
薑末	10 公克
香菇	5 朵
胡蘿蔔	50 公克
芋頭	50 公克

SAUCE

調味料

醬油	1/2 湯匙
糖	1/3 湯匙
鹽	1/3 湯匙
胡椒粉	少許

METHODS

作法

1. 糙米及黃豆洗淨，加入水浸泡 6 小時，放入果汁機中打成漿。
2. 香菇切末，胡蘿蔔切丁，芋頭切丁。
3. 鍋內入油 1 湯匙，放入薑末及香菇炒香，再加入胡蘿蔔、芋頭及調味料燒入味。再倒入米漿拌勻至半熟，放入抹油容器內，放入電鍋蒸 30 分鐘（外鍋放 2 碗水）取出放涼切片，油煎極為可口。



全麥核果饅頭

vegetarian

INGREDIENTS

材料

全麥麵粉	3 碗
堅果類任選或綜合	半碗
紅糖	2 湯匙
水	2-3 碗
中筋麵粉	1 碗
枸杞、葡萄乾小	半碗
油	3 湯匙
酵母	1/2 湯匙

METHODS

作法

1. 酵母先放入水內溶化。
2. 材料除了枸杞、葡萄乾外，所有材料混合加入酵母水揉和成麵團，放大盆內蓋上鍋蓋，發酵約 20 分鐘，會膨脹 1 倍大。
3. 再加入枸杞、葡萄乾料，揉和成團，再發酵 20 分鐘。
4. 揉成長條切塊，整型，再作第三次發酵約 20 分鐘，會膨脹，再放入蒸籠內蒸 15 分鐘，掀開蓋，拿出即成。



美食小技巧 TIPS

1. 用蒸籠蒸：要等水燒開，再放入蒸籠開始蒸 15 分鐘，蒸好，先掀開蓋，再熄火，拿出饅頭。
2. 用電鍋蒸：電鍋外鍋放 1 碗半的水，待電鍋開關跳起，再燜約 20 分鐘，即可開電鍋，拿出饅頭。



全麥包子

vegetarian

INGREDIENTS

材料

皮：全麥麵粉	-----	2 碗
中筋麵粉	-----	2 碗
油	-----	2 湯匙
餡：高麗菜	-----	1 個
（一）胡蘿蔔絲	-----	1 碗
餡：青江菜	-----	4 斤
（二）薑末	-----	2 湯匙
糖	-----	2 湯匙
水	-----	2 碗
酵母	-----	1/2 湯匙
粉絲（泡軟）	-----	2 把
小麥芽	-----	半碗
豆腐乾	-----	2 碗

SAUCE

調味料

鹽	-----	1 1/2 湯匙
醬油	-----	2 湯匙
香油	-----	6 湯匙
胡椒粉	-----	1/4 小匙

METHODS

作法

皮：1.材料混和揉成麵團，蓋上大鍋蓋發酵約 30 分鐘。

2.麵團膨脹，再揉成長圓條，切成每個約 50 公克小麵結，排成圓薄片，包上餡料，再發酵約 10 分鐘，放入蒸籠蒸 12 分鐘即好，趁熱倒出，否則會粘濕布上。

餡：1.青江菜入滾水中川燙，撈起沖冷水，擠乾水，切碎。

2.豆腐乾切末，薑末拌入菜內，加入調味料拌均勻。



美食小技巧 TIPS

1. 餡料任選一。
2. 如可以接受生機飲食者，則全用全麥麵粉。高麗菜切粗碎末，加鹽，加其他材料，馬上包，則含有水份，較有口感。



全麥餅

vegetarian

INGREDIENTS

材料

全麥麵粉	-----	1 碗半
綜合五穀粉	-----	1 碗半
堅果類任選	-----	半碗
葡萄乾、龍眼乾、枸杞任選	-----	半碗
油	-----	3 湯匙
紅糖	-----	4 湯匙
水	-----	2-3 碗



美食小技巧 TIPS

1. 堅果類：腰果、核桃、松子、杏仁、黑芝麻…任選 1 種、3 種都可以，生的洗淨加入或炸酥加入都可以，加入炸過的堅果類較香。
2. 也可加蒸熟南瓜、地瓜、或香蕉、鳳梨、芒果……。

METHODS

作法

所有材料混合，用筷子攪拌均勻，呈較濃之麵糊，倒入抹油之器皿內，上面再灑些材料或裝飾，放入電鍋蒸（外鍋放 1 碗半水）蒸到跳起後，再燜約 20 分鐘，拿出放涼切塊。



全麥核果糕

vegetarian

INGREDIENTS

材料

全麥麵粉	-----	1 碗
中筋麵粉	-----	1 碗
五穀粉	-----	1 碗
紅糖	-----	4 湯匙
油	-----	3 湯匙
水	-----	2-3 碗
堅果類	-----	半碗
葡萄乾、龍眼乾、枸杞	-----	半碗 (任選或綜合)
酵母 (yeast)	-----	1/2 湯匙

METHODS

作法

1. 酵母先溶於水內。
2. 所有材料混合，倒入酵母水，用筷子攪拌均勻至較濃之麵糊，倒入抹油之器皿內約 6 分滿，發酵約 10 分鐘，會發酵膨脹至 8 分滿，放電鍋蒸，外鍋放 1 碗半水，蒸到跳起後，再燜約 20 分鐘，拿出，放涼。



全麥沙拉漢堡

vegetarian

INGREDIENTS

材料

苜蓿芽	20 公克
番茄	2 片
酪梨片	2 片
生菜	2 片
漢堡餐包	2 個

沙拉醬料：請參閱沙拉醬製作方法 P76

METHODS

作法

漢堡餐包切開，抹上醬料，先放生菜再放上蕃茄片、酪梨片及苜蓿芽即成。





豆漿凍

INGREDIENTS

材料

果凍粉	75 公克
豆漿	8 碗 (1600 c.c)
糖	2 碗

METHODS

作法

果凍粉先溶化於豆漿中再煮開，放糖，溶合，冰涼，則成好吃的豆花，比傳統豆花更 Q，要吃時再加入煮好的甜紅豆即可。



美食小技巧 TIPS

1. 果凍粉可選用天然之愛玉或洋菜、石花菜。
2. 洋菜 1 條 1 兩用 17 碗水煮開，再放入要加的任何水果料及糖，放涼自然凝固。

全營養果凍

INGREDIENTS

材料

果凍粉	75 公克
水	7 碗
玉米粒	10 公克
胡蘿蔔丁	10 公克
青豆	10 公克
薏仁	10 公克
小麥芽	10 公克
鳳梨丁	20 公克
鹽	少許
酸乳酪	半碗

METHODS

作法

1. 果凍粉加水溶化後燒開，先倒少許在碗內。
2. 玉米粒、胡蘿蔔丁、青豆、薏仁洗淨煮熟。小麥芽洗淨蒸熟。
3. 所有材料加少許鹽拌勻，倒入果凍粉水內，再倒在碗中，填滿碗內，待冷凝固後放冰箱。淋上酸乳酪食之。





石花菜凍

石花菜是來自大自然海洋食品，產自台灣東北角海底，石花菜凍不添加任何化學添加物，純以石花菜加水煮，煮至釋出膠質，過濾殘渣，冷卻自然凝固，再依個人口味添加檸檬、鳳梨水果等，石花菜有退肝火，幫助血液循環、利尿，對高血壓、便秘、口臭等有改善療效功能。所含膠原質，能補充人體筋骨、關節、皮膚有彈性，尤其素食者，更該多補充。

全營養果凍

愛玉凍

METHODS

作法

愛玉子一湯匙，冷開水 7 碗，放入果汁機中高速攪打至膠質釋出，用兩層細紗布過濾，倒於碗內，靜止約 30 分鐘即凝固成愛玉凍，調好檸檬汁加糖水，則為夏日最好之食品。



美食小技巧 TIPS

愛玉子含有豐富的果膠，果糖、葡萄糖，本草綱目記載：愛玉消腫，散毒，止血清熱，解渴利尿，通乳作用，它是最天然的健康食品，素食者需常選擇食用。

認識蔬菜、野菜、藥草

身處各種農藥、化肥、生長素、荷爾蒙激素濫用的現實環境裡，爲了找回自己和親友的健康，有心實行健康飲食方法的同學，不妨多認識一些身邊十分常見，且自家陽台容易栽種、照顧的野菜、蔬菜及草藥，將其種在家中花盆內，不僅能營造一個綠意盎然的有機家園，清淨視野，開闊胸懷，更能帶給家人甚至親友隨時的健康保健，不是一件很美的事情嗎？

下面就讓我們一起來認識這群不起眼，但十分偉大的「小尖兵」。





仙草

民間常用為涼茶、其葉含於口中，嚼之味淡甘，其主要功用為消暑、解渴、除熱毒，對高血壓，肌肉關節疼痛，亦有降壓止痛作用，入夏季正是採收時期，亦可將之曬乾，為仙草干，一年四季均可煮水食用。



白鳳菜

鮮葉可炒食、生食、打精力湯喝，煮水喝均宜，有涼血、消炎、解熱、消腫、利尿，治糖尿病之功效。



魚腥草

鮮葉可打精力湯或煮水當水喝，如覺味道太重，把魚腥草曬乾後再煮水喝則可去味，有消炎、解毒、涼血、利尿功效，有萬能草之美稱。



左手香

嫩莖葉搗汁，滴入耳中，治中耳炎奇效，含在口內治喉痛、扁桃腺炎有效，有清熱、行氣、消炎之功效，可加入打精力湯或全草煮水喝都很好。



白鶴靈芝

嫩莖葉炒食、生食、煮水喝、打精力湯喝或全草剪段曬乾煮水喝，均對保健及治肝病、刀傷、消腫有奇效，有降火潤肝之功效。



馬齒莧 (豬母乳)

鮮葉可炒食、生食，打精力湯、煮水喝均宜，有健胃、強壯、消炎、解毒、消腫功效，對糖尿病、結石有效。



小金英

(小本蒲公英、兔兒菜)

嫩葉炒食或加入打精力湯或煮水喝或全草曬乾煮水喝。有解熱、消炎、鎮痛功效。



土人參

嫩葉生食、炒食或加入打精力湯喝，全草煮水喝或曬乾煮水喝，有消腫、解熱功效，根為滋補，如人參功效。



蒲公英

嫩葉生食或加入打精力湯喝或全草曬乾煮水喝，有清熱、解毒、消腫、健胃、消炎、抗癌之功效。



紅鳳菜

鮮葉生食、炒食，打精力湯喝，全草煮水喝，有活血、補血、止血、消腫、解毒功效。



白蘿蔔

十字花科蘿蔔屬，種子發芽俗稱蘿蔔嬰，嫩葉生食、熟食均可，可加入打精力湯，不但營養且可作食療，民間有“蘿蔔上了市，藥鋪不用開”的說法，食用蘿蔔有解渴利尿功效，鮮蘿蔔切絲，加麥芽糖約10分鐘會流出汁，生飲，可治輕咳嗽（乾咳無痰症）。



石蓮花

葉片淡紫，味微酸、性涼、有養生、護肝、美容功效，含豐富營養成分，可提高免疫力、防治感冒、降血糖。生食或加入打精力湯喝。



茴香

嫩莖葉生食、炒食清甜香味鮮美、煮水喝或加入打精力湯喝，或全草曬乾煮水喝皆宜。有催乳、健胃祛痰、促進食慾、搗汁治創傷、蟲傷功效。茴香子有健胃、去痰功效又可作食品香料。



紫蘇

嫩葉生食、炒食、煮水喝，或加入打精力湯喝，或全草曬乾煮水喝，有發汗解熱、理氣散寒、解毒、促進血液循環、治氣喘、治感冒、骨痛、頭痛之功效。



酢漿草 (鹽酸仔草)

鮮葉生食或打精力湯喝或煮湯喝有清熱、解毒、散瘀、消腫、消炎之功效。



金針花 (萱草)

鮮花、嫩莖炒食、煮湯或打精力湯或全草鮮品或曬乾煮水喝，有利尿、消腫、止血、解毒之功效。



康復力

嫩葉煮水喝或加入打精力湯喝或全草曬乾煮水喝，有補血、抗癌、消炎、解毒、消腫之功效。



咸豐草 (鬼針草)

嫩葉、炒食、生食，煮水喝、打精力湯喝或全草切段曬乾煮水喝均宜、有解熱、利尿、消炎、消腫、去膿功效。



艾草

鮮葉炒食或打精力湯喝，或全草曬乾煮水喝或煮水泡澡，有活血、止痛、散寒祛濕功效。



薄荷

清涼可清頭目，改善夏日之昏昏欲睡感，它也有消暑熱、解渴之效，因薄荷含有清涼抗菌之揮發性薄荷醇，不要直接加熱太久，取鮮葉放茶杯，沖入熱開水即可，或全草曬乾煮水喝。



胡蘿蔔

嫩葉及根莖生食、炒食、煮湯、煮水喝，或打精力湯皆宜，有保護視力、補中益氣、利腸胃強壯功效。



黑仔菜 (龍葵)

嫩葉炒食、煮湯、打精力湯都好，全草鮮品或曬乾均可煮水喝，有清熱、利尿、消腫、解毒之功效。



昭和草 (山苧蒿)

嫩莖葉炒食、生食、打精力湯、煮水喝均宜，有解熱、通便、利尿、涼血之功效。



藤三七 (川七)

嫩葉生食、炒食或加入打精力湯，株芽煮水喝有強壯、滋補、消腫、治糖尿病、治腰酸背痛、治便秘功效；葉有整腸、健胃、通便、解毒功效；搗爛敷，有治跌打、創傷、腫毒功效。



九層塔

全株具芳香味，性溫，富含維他命 A、C，鈣質，葉片加入菜湯或炒食，莖根搗泥治跌打損傷、行瘡，全草曬乾煮水喝有鎮咳、通經、助行血、消炎止痛、益氣、促進發育，助消化的功效。



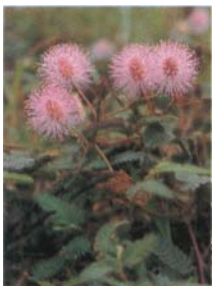
清明草 (鼠麴草)

鮮葉煮食，加入糯米團中蒸起來有一種特殊的草香味就是「草仔粿」，或煮水喝或加入打精力湯喝或全草曬乾煮水喝。有補中益氣、潤肺、強健、美容功效。



枸杞葉、枝、子

枸杞全株都具藥用，有止渴、解毒作用，莖葉鮮食或加入打精力湯或曬乾煮水喝，枸杞子有明目、滋陰、進補之效，含豐富營養素有促進新陳代謝、穩定血壓、生血、美容、降血



含羞草

全草鮮品煮水喝或曬乾煮水喝均宜，有解毒、消腫、止痛之功效。



車前草

鮮葉生食或打精力湯喝或全草曬乾煮水喝治肝病，有解熱利尿、止瀉、強壯之功效。

自製飲料

時下一些病症，如常感疲勞、沒精神、全身酸痛，看醫生又說沒病，這些情況的根本治療之法就是不再吃冰涼的食物，改變飲食習慣，疾病自然就能痊癒。其實單以食物的能量提供而言，冰過的食物營養成分會降低，能量降低，吃了反而有害。何妨就日常隨手可得的天然食材，自己變化出好喝又保健的生命活水。自製飲料：

1. 茶：有清腦醒目、消煩解渴、化痰、消食利尿、健身等功效，依中國傳統之茶道，喝茶要熱飲，是故泡出茶水後要馬上喝，不宜喝冰涼的茶，現在市售之茶葉飲料是入冰箱冰過的茶水，在保健方面來講是不宜喝的。
2. 補腎湯：黑豆、黑棗、冬瓜皮、冬瓜子、紅糖同熬當水喝，注意不要太甜要熱飲。
3. 排農藥湯：黑豆、甘草、金銀花同煮水喝。
4. 白茅根湯：傳統民俗小孩出麻疹一定要在麻疹出來之後煮白茅根及金銀花水來喝，清除體內的毒熱，幫助疹子出乾淨，亦有利尿、涼血之功效。
5. 金銀花茶：是一種清熱、解毒、消炎、利尿很好的抗菌中藥材，夏天暑熱，易生瘡等皮膚病，煮水喝。咸豐草全草煮水當茶喝，亦有奇效。
6. 半枝蓮、百花蛇草湯：青草店有賣，生鮮草更好，煮水喝，能去臟腑之熱毒、痔瘡、瘀血、熱咳等症服用都有效，也有治癒癌症之病例。
7. 決明子茶：有利尿、明目清肝作用，能降血壓，和山渣、甘草同煮水喝，有去除多餘脂肪功效。
8. 黃耆茶：黃耆補氣，煮水喝，如易感冒、畏寒、精神不振、易疲倦的常喝有奇效。
9. 糙米茶：有促進利尿作用，因其營養豐富及含多量纖維質，有促進新陳代謝，排出體內毒素，預防疾病功效，糙米炒過，泡水當茶水喝。

自製飲料

10. 蔬菜湯：蘿蔔、蘿蔔葉、香菇、胡蘿蔔、牛蒡同煮水，當茶水喝。也可當高湯使用，也可用黃豆芽、玉米、甘蔗、胡蘿蔔、白蘿蔔同煮水喝，如能得到有機的任何蔬菜，剝下的菜葉或玉米鬚、梗都可利用拿來煮水喝，一點都不浪費，蔬菜營養豐富，對維護健康有奇效。
11. 菊花甘草茶：有消暑、止渴、解毒功效煮水當茶水喝。
12. 柑橘、金桔茶、檸檬茶：柑橘類含醣類、維他命 C、礦物質及蘋果酸和檸檬酸，可增加身體的抵抗力，增加毛細管彈性，對慢性氣管炎、都有奇效，整粒帶皮或收集吃完的柑橘類外皮，或鮮品或風乾，煮水喝，有增加免疫力、抗感冒功效，在神農本草經中，桔皮有「去風理嗽，下氣通神」之效。

絲瓜健康法

正在吃西藥的朋友，不妨試試，可大大減輕痛風症狀，降低三酸甘油酯及膽固醇，有意想不到的效果。有多人治療痊癒病例。

1. 絲瓜選中等大小約半斤，以牙刷將皮刷洗乾淨，如太大可切半，分兩次吃，早、晚空腹吃。
2. 放大碗內，放入電鍋蒸，外鍋放 1 碗水，電鍋開關跳起，就可以拿出，連皮、連肉、湯一起吃，每天吃，可當作是每天的早餐，連續吃一週，如覺得痛風處有改善，再吃一週或一個月。
3. 其他症狀，在吃前到醫院驗血，如嚴重者，可吃一段時間再去驗血，即可得到證明，檢驗結果數值明顯降低。

自製陳皮

材料：

橘子皮、柳丁皮

作法：

橘子、柳丁買回先洗乾淨，涼乾水份，小心剝皮，放在陰涼處自然乾燥較好，亦可用烤箱烤乾，裝入玻璃罐內，密封約 1 年，開蓋時有股香味，愈陳愈香，顏色會變成深褐色，即為陳皮。

註：

1. 陳皮具有止咳化痰、胃脹、嘔吐、腹瀉均有功效。
2. 同入食物中煮，可減少食物之寒性，增加食物的芳香。
3. 冬天是橘子生產季節，且因冬天低溫，製作較理想。
4. 稍有受寒感冒，馬上煮水喝，增加抵抗力。鮮柑橘類的皮及檸檬皮煮水喝，效果更好。

自製牛蒡片

牛蒡是食用地下根部，因深埋土中，不受空氣污染，病蟲害少，是最安全蔬菜，宜常選擇食之。選購時表皮淡褐，光滑均勻細嫩不粗糙，如拿起有彈性，內心部不空心木質化，肉質柔軟者較佳。牛蒡含特有的菊糖是可消化性醣類，適合糖尿病患者食用，常食可增強體力，又纖維質礦物質高，有「腸子清道夫」之美稱。

作法：

牛蒡洗淨，切薄片，瀝乾水，烤箱預溫 180 C 5 分鐘，再把牛蒡片放入，烤乾微黃即成，待涼，放入玻璃罐內密封。

牛蒡茶：

牛蒡片放入杯中，沖入開水，蓋上杯蓋即可。也可放入鍋中煮開，再改小火煮約 10 分鐘。整日當茶水喝，有股人參味。鮮品煮水喝更好。

自製泡菜

方法：

1. 取一玻璃容器，洗淨涼乾或瓶蓋蓋好，倒立曬太陽或用吹風機吹乾。
2. 取約容器一半的水 600 c.c.燒開加入鹽，成有鹹的水即可放涼。
3. 薑 40 公克，紅辣椒（不要切開）2 支，花椒粒 10 粒，八角 2 個，洗淨涼乾，放入容器之冷鹽開水內，瓶蓋蓋好密封放陰涼處約 24 小時，容器內水便會醱酵自然成酸性，即成泡菜水。

材料：

包心菜、高麗菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜、青椒、四季豆……任何蔬菜均可（切片或切條），先洗淨、涼乾，即可加入泡菜水內密封一天菜有酸味即可食用，如想酸一點，再多泡一天，菜會更酸，如市售之酸黃瓜味道。

註：

1. 此法為天然酸味，不需加任何調味料，隨時要吃，隨時加入菜即可，此泡菜水隨時間增長，則愈來愈酸，菜放入泡菜水中的時間則要減短，同時每加一樣新菜入內時，同時加入少許鹽，使泡菜水保持鹹味。
2. 注意不要碰到生水及油，此泡菜水可以繼續泡入菜食用。

紅糖老薑湯

古老的祕方，紅糖老薑湯，有不可思議功效，在「健康的天然飲食」一書中有詳述，現再補充三則民間療方：

(一) 紅糖老薑龍眼乾湯：

在冬天寒冷時喝一碗熱呼呼的，好喝又可增加免疫力增強抵抗力，又可幫助血液循環，改善冬天手腳冰冷之效果。

方法：

三種材料份量，以不太辣，不太甜為原則，可隨個人喜好增、減，加入適量水放電鍋內煮，外鍋放一碗水煮至跳起再燜一下，就可以喝了。

(二) 在上方中再加黑棗同放入電鍋燉，燉出湯，龍眼肉及黑棗一同吃，有益氣養血，養神，產後補血，產後脾胃虛弱都有好的效果。

(三) 黑麻油炒老薑（切絲）及龍眼肉同吃，可增加免疫力及產婦補充體力，促進血液循環，改善冬天手腳冰冷之效果。

小麥草研究報告

摘錄作者於 90 年 4 月實踐大學所作的「小麥草研究報告」之部份文：

小麥草系禾本科植物小麥的嫩莖葉，本草綱目記載：「麥苗，氣味辛，寒，主治消酒毒、暴熱、酒疸、目黃。並搗爛絞汁日飲之，又解蠱毒。煮汁濾服，除煩悶。解時疾狂熱，退胸熱、利小腸」小麥苗的組成以碳水化合物、蛋白質、及膳食纖維為主。但以營養價值來判定時，小麥苗的蛋白質及多醣類成份，經過消化道分解吸收後，所產生的正向交互作用，對於蛋白質的吸收利用率有提高的作用，而對多醣類的功能性也有正面相關的影響。此外小麥苗含十七種以上人體所需之氨基酸，對正常細胞的生長發育有極大的幫助。而小麥苗中的膳食纖維，更對慢性病的控制及預防有很大的幫助。又小麥苗中富含維他命 A、B 群、C、E 及鎂、鈣、鐵、鈉、鉀等礦物質，具有「活力增強劑」(Energy Boosters)的營養補充效果。最近的研究更發現，小麥苗中也含有清除自由基的抗氧化成分 SOD(抗氧化物歧化酶)，因而揭開小麥苗汁部份的生理活性作用之謎……

……小麥草含豐富活性礦物質、蛋白質、維他命、及極濃縮葉綠素，植物靠葉綠素把養份輸送到各部份，人體則靠血紅蛋白(Haemoglobin)，二者雖然顏色一綠一紅，分子結構卻大同小異，因此小麥草被稱為「綠色的血液」。……

小麥草中含有 17 種氨基酸，人體須 22 種氨基酸來形成人體蛋白，而其中有 8 種必需氨基酸不能由人體製造，需由食物中攝取，故在生食療法及保健中，每日飲用最少 30c.c.可得到豐富營養素，使血液以正常的機能做最佳狀態的循環，供給全身細胞營養，淨化人體血液去除毒素。德州大學雷久南博士亦曾作研究，顯示小麥草汁具有極強的抗細胞突變的功效，也有與腫瘤病變對抗的效力，及強大的去毒淨化血液及中和細胞內的毒性效用，所以也被稱是「血液中的清道夫」。……

綜合文獻：

經臨床證實小麥草療效包括：

- ※抑制癌細胞滋生。
- ※產生抑制細菌滋生繁殖的環境。
- ※清除體內鉛、鎘、汞、鋁、銅、等有毒金屬。
- ※平衡血糖、清肝、保肝。
- ※降低高血壓，清除各類毒素，促進血液流通。治療各種血液的毛病，如貧血等。
- ※增加毛細管的作用。
- ※增加心臟功能。
- ※減肥。
- ※促進傷口癒合。
- ※解除便秘。
- ※抑制血清膽固醇上昇。
- ※預防及控制慢性病。
- ※健全人體細胞生長發育。
- ※清除口腔毒素，預防蛀牙。
- ※用小麥草汁拭擦頭皮上，可去頭皮屑。
- ※把榨汁後剩下的小麥草渣連同泡沫敷在傷口上，可消炎殺菌。

結論：

小麥草是健康食品的先驅，市面上處處可見小麥草汁，小麥草粉的販售，但民眾多以其價格便宜的緣故，而不重視其對人體健康的助益，事實上，小麥草的生理調節機能如預防慢性病，促進細胞生長發育等，都能幫助現代人對抗所面臨的種種文明病。此外，若以增加蔬果類食品的飲食原則，小麥草是一個很好的選擇。

建議大家每天飲用約 150c.c.的加水小麥草汁，這樣便可增強抵抗力，以應付現代生活的緊張與壓力，以如此少的小麥草汁，便可提供相當於一個人每日從食物中所攝取的維他命、礦物質、蛋白質，在這繁忙的工商社會，這是非常符合經濟原則的。

瞭解髮菜有多少？

（綜合一些資料摘錄於後）

髮菜的主要產地分佈在中國大陸的內蒙、寧夏、陝西及西藏等地。髮菜又名髮草，也稱為深山米芒，是一種寄生在荒漠草原之針茅草身上的菌類植物，非屬高等植物，部份專家指出其營養價值並不高。

髮菜的發音與「發財」接近，在商人的炒作哄抬下，已然成為素食者及中國人年節、喜宴上不可或缺的菜餚。由於產量原已不多，加上中國大陸於數年前明令全面禁採，不肖商人為了不當利益，可能以駱駝毛、羊毛、馬毛或玉米穗子染色後混雜充量，小心吃了損傷腸胃，沒享受到「高級美食」，還讓身體受苦受罪，可就得不償失了！

髮菜雖細如髮絲，卻具有「含水固土」的作用，能降低草原沙漠化的機會。由於髮草的產量不多，要獲得二兩的髮菜，需挖掘十畝的草地（約相當於十六個足球場面積），採挖後的草地深層，泥沙會鬆脫，致使該處至少荒蕪十年以上，形成的沙漠，再也無法恢復生機。您可能不知道，由於過度的濫採，中國內蒙古二點二億畝的草原已因此受到極為嚴重的破壞，其中更有三成已完全變成沙漠。內蒙古的沙塵暴一年比一年嚴重，其懸浮微粒四處吹襲，北京、漢城、東京、台灣等地都曾受其侵襲，甚至嚴重影響台灣的空氣品質呢，「一餐的髮菜，使十畝的草原化為沙漠」，您訝異嗎？這是真的！

為了地球村的環境保育，中、港、台各相關單位均極力透過各種管道呼籲民眾，立即停止購買及食用髮菜。環境品質文教基金會在台灣發起拒吃髮菜的連署，就是希望藉由宗教及環保界有心人士的推廣，能為我們自己及下一代的子孫多保留一塊有生命力的綠地。試想想，為了一點點的髮菜，便要毀損一大片的草原，不僅影響環境，也影響了生態，您真的忍心嗎？況且不吃，也沒有什麼影響。大地的生命律動，需要您我同心，沒有買賣便沒有採伐，讓我們相互提醒一拒購、拒食髮菜吧！

食品基本成分表

本表資料乃依據86年衛生署出版之「台灣地區食品營養成分資料庫」列舉常用之食物。表中均以每100公克可食部分之樣品重量來計算其營養成分

食物名稱	熱量 Kcal	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	維生素C (mg)
苜蓿芽	21	3.7	0.3	2.3	2.0	35	93	1.0	6.7	0.08	0.10	4.0
黃豆芽	37	7.1	0.7	3.3	3.0	29	63	0.8	275	0.01	0.01	13.0
綠豆芽	33	3.1	0.5	5.4	1.7	147	42	0.8	0.0	0.03	0.20	183.6
川七	12	1.6	0.4	1.2	1.7	115	22	3.1	3340.8	0.01	0.13	29.0
藤三七	29	2.0	1.3	3.3	1.2	132	27	4.5	429.2	0.08	0.01	20.1
甘藷葉	30	3.3	0.6	4.1	3.1	85	30	1.5	1269.2	0.03	0.00	19.0
空心菜	24	1.4	0.4	4.3	2.1	78	37	1.5	378.3	0.01	0.10	14.0
油菜	14	1.5	0.4	1.9	1.3	105	38	1.5	370	0.01	0.06	21.0
菠菜	22	2.1	0.5	3.0	2.4	77	45	2.1	638.3	0.05	0.08	9.0
龍鬚菜	17	3.0	0.2	2.0	1.9	29	65	1.6	384.2	0.03	0.11	8.0
馬齒莧	14	1.2	0.4	1.9	0.4	54	23	1.3	426.7	0.02	0.00	6.8
青江菜	16	1.7	0.3	2.2	2.1	80	28	1.7	198.3	0.01	0.07	32.0
茼蒿	16	1.8	0.5	1.7	1.6	40	25	3.3	503.3	0.03	0.03	7.0
皇冠菜	40	3.1	0.5	7.2	2.6	168	41	2.8	703.3	0.02	0.20	67.0
白鳳菜	27	2.0	0.4	4.8	3.3	82	42	1.3	573.3	0.06	0.85	24.5
紅鳳菜	25	1.9	0.6	3.7	3.1	142	34	4.1	1919.2	0.01	0.10	15.0
紅莧菜	22	3.0	0.3	3.0	2.6	191	53	12.0	1690	0.01	0.16	21.0
莧菜	18	2.2	0.6	1.9	2.2	156	54	4.9	214.2	0.03	0.07	15.0

食物名稱	熱量 Kcal	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	維生素C (mg)
野苜	41	6.3	0.6	4.9	4.3	336	91	4.8	928.3	0.00	0.00	11.0
角菜	41	2.7	0.5	7.7	6.1	99	64	4.7	810	0.07	0.10	19.7
黑甜菜	26	3.8	0.3	3.4	2.5	238	41	6.7	792.5	0.09	0.17	35.0
雪裡紅	20	1.5	0.2	3.8	1.9	64	25	0.9	338.3	0.02	0.02	29.0
芥菜	19	0.8	0.5	3.4	1.6	98	25	1.4	66.7	0.01	0.05	34.0
芥藍菜	26	2.4	0.5	3.9	1.9	238	39	1.9	717.5	0.00	0.01	-
芹菜	17	0.9	0.3	3.1	1.6	66	31	0.9	71.7	0.00	0.04	7.0
山芹菜	27	2.8	2.2	0.4	1.7	222	61	7.8	663.7	0.01	0.02	17.6
美國芹菜	13	0.4	0.2	2.6	1.0	36	22	0.3	26.7	0.01	0.02	3.0
小白菜	13	1.0	0.3	2.1	1.8	106	37	1.4	236.7	0.02	0.04	40.0
鵝仔白菜	13	1.6	0.5	1.1	1.4	28	35	1.5	295.8	0.02	0.03	6.0
山東白菜	15	1.6	0.4	2.0	1.3	29	34	0.3	18.3	0.00	0.03	19.0
包心白菜	12	1.1	0.2	1.8	0.9	41	35	0.4	5.0	0.01	0.02	19.0
高麗菜	23	1.2	0.3	4.4	1.3	52	28	0.3	5.7	0.02	0.02	33.0
高麗菜芽	33	2.2	1.0	5.0	0.7	69	55	0.7	85.5	0.05	0.07	72.6
甘藍	23	1.2	0.3	4.4	1.3	52	28	0.3	11.7	0.02	0.02	33.0
紫甘藍	28	1.4	0.6	5.7	2.2	37	36	0.3	4.5	0.02	0.06	41.0
球莖甘藍	23	1.7	0.5	3.6	1.3	28	43	0.2	0.0	0.02	0.01	89.0
蒿苳	11	0.6	0.3	1.9	0.8	24	28	0.4	0.0	0.02	0.06	2.0
花椰菜	23	2.0	0.1	4.2	2.2	28	36	0.4	1.2	0.03	0.02	73.0
青花椰菜	31	4.3	0.2	4.6	2.7	47	67	0.8	103.3	0.07	0.09	69.0
金針菜	32	1.8	0.4	6.2	2.5	19	38	0.3	495	0.03	0.05	28.0
牛蒡	98	2.5	0.7	21.8	6.7	46	95	0.9	3.3	0.04	0.03	4.0
胡蘿蔔	38	1.1	0.5	7.8	2.6	30	52	0.4	9980	0.03	0.04	4.0
白蘿蔔	21	0.8	0.2	4.5	1.3	27	13	0.2	0.0	0.01	0.02	18.0

食物 名稱	熱 量 Kcal	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	醣 類 (g)	膳 食 纖 維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維 生 素 A (mg)	維 生 素 B1 (mg)	維 生 素 B2 (mg)	維 生 素 C (mg)
蓮藕	74	1.8	0.3	17.0	2.7	20	54	0.4	1.7	0.06	0.00	42.0
竹筍	22	2.1	0.2	3.8	2.3	7	41	0.3	0.0	0.04	0.06	3.0
半天筍	31	2.2	0.2	6.2	2.5	33	57	0.4	0.0	0.00	0.10	30.0
綠蘆筍	25	0.3	0.1	5.9	1.8	20	65	1.9	318.3	0.05	0.20	11.0
蘆筍	27	2.3	0.2	4.9	1.9	11	48	0.6	81.7	0.16	0.07	16.0
筊白筍	22	1.5	0.2	4.3	2.1	4	43	0.3	0.7	0.09	0.03	6.5
玉米筍	27	2.0	0.2	5.3	2.4	14	56	3.9	8.3	0.02	0.70	12.0
荸薺	79	2.0	0.1	18.8	2.1	4	64	0.7	4.7	0.00	0.02	7.0
黃秋葵	40	2.4	0.2	8.3	4.1	104	58	0.9	375	0.00	0.12	15.0
甜椒	25	0.8	0.2	5.5	2.2	11	26	0.4	36.7	0.03	0.03	94.0
茄子	25	1.3	0.4	4.7	2.3	18	28	0.4	3.3	0.07	0.03	6.0
南瓜	64	2.4	0.2	14.2	1.7	9	42	0.4	874.2	0.12	0.03	3.0
冬瓜	13	0.5	0.2	2.6	1.1	6	25	0.2	0.0	0.01	0.02	25.0
苦瓜	18	0.8	2.0	3.7	1.9	24	41	0.3	2.3	0.03	0.02	19.0
野苦瓜	36	2.4	1.2	5.1	5.1	65	40	1.2	118.0	0.01	0.01	87.0
胡瓜	17	0.9	0.2	3.4	0.9	16	13	0.2	28.3	0.00	0.02	8.0
絲瓜	17	1.0	0.2	3.4	0.6	10	26	0.2	0.0	0.01	0.02	6.0
澎湖絲瓜	18	0.9	0.3	3.5	1.8	13	41	3.4	10.5	0.02	0.20	2.0
胡蘆瓜	20	0.5	0.3	4.1	1.3	16	16	0.2	2.6	0.01	0.04	22.0
蘆薈	4	0.1	0.4	0.2	1.4	36	2	0.1	0.0	0.00	0.00	1.5
敏豆	34	1.9	0.2	7.0	2.5	41	45	0.6	0.0	0.05	0.06	13.0
甜豌豆	41	3.2	0.2	8.0	2.7	43	64	8.5	93.3	0.06	0.77	33.0
豌豆	167	12.1	0.50	30.6	8.6	44	191	2.5	39.2	0.07	0.06	1.0
菜豆	30	2.2	0.1	6.1	2.8	27	42	0.8	38.3	0.07	0.08	22.0
木耳	35	0.9	0.3	7.7	6.5	33	17	1.1	0.0	0.00	0.05	0.0

食物 名稱	熱 量 Kcal	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	醣 類 (g)	膳 食 纖 維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維 生 素 A (mg)	維 生 素 B1 (mg)	維 生 素 B2 (mg)	維 生 素 C (mg)
金針菇	41	2.2	0.5	8.0	2.9	0	108	0.9	0.0	0.06	0.18	-
洋菇	27	3.5	0.4	3.8	1.8	6	93	1.0	0.0	0.02	0.30	0.1
香菇	40	3.4	0.4	7.0	3.9	3	86	0.6	0.0	0.02	0.14	0.2
草菇	34	3.8	0.4	5.4	2.7	4	124	1.5	0.0	0.05	0.26	0.2
昭和草	26	2.2	0.7	3.8	-	83	37	4.2	1905	0.04	0.00	2.6
魚腥草	46	3.2	0.9	7.7	1.9	79	48	8.4	459.8	0.01	0.01	41.5
龍涎草	79	3.9	2.3	12.7	0.7	424	123	7.5	929.6	0.05	0.26	30.1
假人參	32	1.6	2.2	2.2	1.0	62	28	4.2	577.5	0.01	0.01	8.7
薄荷	55	3.1	0.6	10.9	7.5	424	123	7.5	2266.7	0.01	0.13	63.9
九層塔	28	3.0	0.5	4.1	3.4	177	53	3.9	1264.2	0.06	0.18	11.0
香椿	99	4.3	1.5	19.4	5.9	514	126	3.7	1222.5	0.12	0.04	255.0
芫荽	28	2.5	0.4	4.6	2.5	104	37	3.0	1033	0.02	0.10	63.0
嫩薑	21	0.0	0.3	4.8	1.4	14	22	0.4	3.3	0.00	0.01	11.0
薑	20	0.7	0.2	4.2	2.0	17	24	0.4	0.0	0.00	0.01	3.0
辣椒	61	2.2	0.2	13.7	6.8	16	55	7.4	370	0.17	0.15	141.0
海帶	16	0.7	0.2	3.3	3.0	87	8	0.2	37.5	0.00	0.00	-
乾海帶	224	9.8	0.8	49.2	28.4	737	428	2.9	0.0	0.14	0.73	0.0
紫菜	229	27.1	Tr	40.5	11.7	183	382	90.4	42.3	0.42	0.40	0.0
洋菜	306	0.3	0.0	78.3	73.6	248	4	19.0	0.0	0.02	0.04	2.0
蕃茄	26	0.9	0.2	5.5	1.2	10	20	0.3	84.2	0.02	0.02	21.0
柑橘	40	0.5	0.2	10.2	1.7	24	15	0.2	66.7	0.09	0.10	31.0
柳丁	43	0.8	0.2	10.6	2.3	32	21	0.2	0.0	0.06	0.04	38.0
香吉士	58	0.8	0.9	11.9	3.0	38	22	0.2	3.3	0.07	0.04	92.0
桔子	32	0.7	0.2	7.6	2.2	68	15	0.3	21.7	0.01	0.04	38.0
海梨	40	0.9	0.3	9.5	2.1	21	20	0.5	26.5	0.04	0.04	48.0

食物 名稱	熱 量 Kcal	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	醣 類 (g)	膳 食 纖 維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維 生 素 A (mg)	維 生 素 B1 (mg)	維 生 素 B2 (mg)	維 生 素 C (mg)
水梨	40	0.4	0.3	10.1	1.6	3	11	0.2	0.0	0.01	0.01	5.0
西洋梨	60	0.3	0.3	15.6	3.0	11	13	0.1	5.3	0.00	0.01	8.0
酪梨	58	1.1	0.7	13.5	2.5	8	27	0.4	64.2	0.01	0.02	12.0
葡萄柚	33	0.7	0.3	7.8	1.2	21	17	0.1	46.7	0.05	0.01	38.0
檸檬	32	0.8	0.3	7.5	1.0	33	24	0.2	0.0	0.04	0.02	27.0
青玉蘋果	45	0.5	0.3	11.4	1.8	5	10	0.1	9.7	0.02	0.02	2.5
青龍蘋果	53	0.3	0.3	13.7	1.6	5	12	0.1	356.7	0.00	0.01	2.0
土芒果	55	0.6	0.5	13.6	0.8	8	12	0.3	57.1	0.04	0.05	26.0
海頓芒果	60	0.4	0.2	15.7	1.7	6	15	0.2	533.3	0.01	0.04	16.0
愛文芒果	40	0.2	0.3	10.2	0.8	5	14	0.1	355.0	0.02	0.04	21.0
加州葡萄	62	0.4	0.7	15.3	0.5	4	23	0.3	6.3	0.01	0.01	5.0
白葡萄	46	0.6	0.2	11.8	0.5	3	23	0.1	183.3	0.03	0.01	5.0
葡萄	57	0.7	0.2	14.7	0.5	4	16	0.2	0.0	0.04	0.00	4.0
西瓜	25	0.6	0.1	6.0	0.3	4	23	0.3	126.7	0.02	0.01	8.0
香瓜	30	0.6	0.2	7.5	0.6	7	16	0.2	20.0	0.01	0.04	18.0
哈密瓜	31	0.7	0.2	7.6	0.8	14	14	0.2	118.3	0.03	0.01	20.0
加州李	56	0.7	0.4	13.9	1.5	4	18	0.2	50.0	0.00	0.07	17
李子	57	0.5	0.1	15.0	1.6	5	18	0.2	33.3	0.01	0.01	3.0
水蜜桃	43	0.8	0.2	10.7	1.5	4	19	0.2	73.3	0.00	0.04	4.0
桃子	47	1.2	0.7	10.3	2.4	9	26	0.4	6.7	0.00	0.04	11.0
櫻桃	71	0.9	0.4	18.0	1.5	15	20	0.3	1.2	0.01	0.05	12.0
楊桃	35	0.8	0.2	8.6	1.1	2	11	0.2	1.3	0.03	0.02	26.0
棗子	46	1.2	0.2	11.1	1.8	8	20	0.2	5.0	0.02	0.02	45.0
土芭樂	39	0.7	0.1	10.0	5.0	4	15	0.1	15.5	0.03	0.01	80.7
石榴	67	1.7	0.1	16.8	4.6	15	40	0.4	1.3	0.01	0.04	15.0

食物 名稱	熱 量 Kcal	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	醣 類 (g)	膳 食 纖 維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維 生 素 A (mg)	維 生 素 B1 (mg)	維 生 素 B2 (mg)	維 生 素 C (mg)
木瓜	51	0.8	0.1	13.4	1.7	18	10	0.2	40.7	0.03	0.41	74.0
百香果	66	2.2	2.4	10.7	5.3	5	50	0.7	161.7	0.00	0.10	32.0
奇異果	53	1.2	0.3	12.8	2.4	26	35	0.3	16.7	0.00	0.01	87
紅龍果	50	1.1	0.2	12.5	1.7	4	27	0.3	0.0	0.00	0.03	7.0
枇杷	32	0.3	0.2	8.1	1.2	11	9	0.1	131.7	0.01	0.05	2.0
荔枝	59	1.0	0.3	14.8	1.3	11	27	0.4	0.0	0.01	0.06	51.0
龍眼	73	1.3	0.9	16.9	1.1	5	25	0.2	0.0	0.01	0.12	88
龍眼乾	273	4.8	1.3	68.3	2.5	72	153	1.5	0.0	0.03	0.00	0.4
蓮霧	34	0.5	0.2	8.6	1.0	4	10	0.1	0.0	0.01	0.02	17.0
香蕉	91	1.3	0.2	23.7	1.6	5	22	0.3	2.3	0.03	0.02	10.0
柿子	68	0.5	0.2	18.0	4.7	10	14	0.1	52.8	0.01	0.00	46.0
草莓	39	1.1	0.2	9.2	1.8	14	35	0.5	3.3	0.01	0.06	66.0
鳳梨	46	0.9	0.2	11.6	1.4	18	8	0.2	5.1	0.06	0.02	9.0
甘蔗	51	0.6	0.9	11.5	0.3				0.0	0.02	0.01	1.3
白芝麻	591	18.9	53.3	19.7	9.2	81	666	8.4	0.0	1.05	0.16	1.2
黑芝麻	545	18.1	47.2	21.6	16.8	1456	531	24.5	0.0	0.84	0.25	1.2
花生	553	28.6	43.2	22.6	7.0	92	389	29.5	0.7	0.55	0.08	0.0
核桃(生)	685	15.3	71.6	8.2	5.5	74	393	2.8	5.6	0.47	0.11	1.0
腰果(生)	568	19.9	46.0	28.0	3.0	38	541	6.3	0.5	0.71	0.13	0.0
南瓜子	603	28.3	47.1	17.6	5.2	40	981	12.2	2.6	0.15	0.14	0.0
葵花子	560	26.8	39.3	25.8	4.4	45	726	8.6	0.0	0.92	0.22	1.2
松子(生)	683	16.5	70.5	8.7	4.9	12	620	4.2	1.4	0.56	0.10	4.8
杏仁	639	24.4	52.3	19.2	35.5	133	538	4.9	0.0	0.08	0.40	0.1
蓮子	321	23.8	1.0	56.6	8.3	166	667	1.7	0.0	0.01	0.02	0.0
紅棗	252	3.2	0.3	59.5	7.7	50	70	1.7	0.0	0.09	0.12	1.0

食物名稱	熱量 Kcal	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	維生素C (mg)
黑棗	254	2.7	0.2	60.9	10.8	67	53	2.4	0.0	0.06	0.15	1.0
傳統豆腐	88	8.5	3.4	6.0	0.6	140	111	2.0	0.0	0.08	0.04	0.0
嫩豆腐	51	4.9	2.7	2.0	0.8	13	73	1.3	0.0	0.09	0.04	0.0
百頁豆腐	214	13.4	17.0	2.4	0.5	33	123	2.1	0.0	0.02	0.01	1.0
小方豆干	160	17.4	8.6	3.5	3.3	685	247	4.5	0.0	0.07	0.05	0.0
豆腐皮	198	25.3	8.8	4.5	0.6	62	391	4.7	0.7	0.11	0.07	0.4
味噌	222	11.7	4.8	33.4	3.3	53	155	2.2	0.0	0.11	0.14	0.7
豆豉	228	20.5	10.0	14.5	6.8	144	177	12.2	4.0	0.06	0.35	0.0
米豆	358	20.8	2.6	64.9	9.4	64	462	7.8	0.0	1.00	0.08	1.1
毛豆	125	14.0	3.1	12.5	4.9	38	189	2.5	17.5	0.34	0.09	16.0
花豆	333	19.0	1.2	63.1	16.1	89	456	9.0	1.1	0.29	0.12	1.7
皇帝豆	108	8.7	0.4	18.3	5.1	19	140	14.1	7.3	0.10	0.03	22.0
紅豆	332	22.4	0.6	61.3	12.3	115	493	9.8	0.0	0.43	0.10	2.4
綠豆	342	23.4	0.9	62.2	2.9	141	362	6.4	9.5	0.76	0.11	14.3
黃豆	384	35.9	15.1	32.7	15.8	217	494	5.7	0.0	0.71	0.17	0.0
豆漿	64	2.7	1.6	10.0	3.0	11	35	0.4	0.0	0.02	0.01	0.0
黑豆	371	34.6	11.6	37.7	18.2	178	423	4.3	341.4	0.65	0.18	0.0
黑豆漿	39	1.1	0.6	7.4	0.1	3	15	0.2	0.0	0.01	0.01	3.2
小米	372	11.5	4.6	70.1	2.6	6	127	2.7	0.0	0.52	0.15	0.3
大麥	367	9.3	3.0	74.2	15.3	33	180	2.4	0.0	0.36	0.08	0.6
小麥	361	14.3	2.8	68.4	11.3	9	116	3.1	0.0	0.40	0.10	0.4
小麥胚芽	414	29.8	11.1	49.6	8.9	42	1054	3.8	5.8	2.41	0.34	0.0
麥片	406	11.0	7.5	74.3	2.1	468	524	11.1	839	1.42	4.15	50.9
全麥麵粉	358	13.0	1.7	71.1	5.7	8	213	2.4	0.0	0.18	0.05	18.7
高筋麵粉	359	13.4	1.1	72.3	1.2	17	52	1.1	0.0	0.10	0.03	0.0

食物名稱	熱量 Kcal	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	維生素C (mg)
中筋麵粉	359	12.1	1.4	72.8	0.8	17	43	0.7	0.0	0.12	0.12	0.0
低筋麵粉	362	8.4	1.2	77.4	1.1	18	56	0.8	0.0	0.22	0.04	0.0
通心麵	350	15.3	1.4	69.5	0.8	17	80	1.2	0.0	0.11	0.06	-
麵腸	136	20.6	1.9	9.7	0.6	6	77	2.0	0.0	0.06	0.03	1.0
麵筋(乾)	638	44.4	51.6	Φ	-	27	28	2.2	3.0	0.01	0.03	-
白土司	299	9.4	7.5	49.0	2.2	26	119	1.1	13.5	0.12	0.10	5.6
全麥土司	290	10.4	6.4	48.1	3.2	20	156	1.2	1.0	0.27	0.13	0.0
玉米	111	3.8	1.9	19.4	4.6	2	77	0.6	2.4	0.07	0.09	6.0
胚芽米	357	7.7	2.7	73.9	2.2	10	133	0.8	0.0	0.34	0.05	-
糙米	364	7.9	2.6	75.6	3.3	6	536	2.6	0.8	0.48	0.05	2.0
黑糯米	362	10.9	3.6	70.1	0.9	6	310	2.6	1.9	0.58	0.10	10.3
長糯米	356	7.9	0.9	77.1	0.3	5	48	0.3	0.0	0.06	0.03	-
圓糯米	359	8.4	0.5	78.0	0.7	6	110	0.4	0.0	0.09	0.02	2.3
米粉	357	0.4	0.3	88.7	1.9	2	224	1.7	0.0	0.00	0.00	-
綜合穀類粉	414	12.0	7.3	75.9	5.3	95	308	3.4	0.8	0.16	0.13	6.7
燕麥	410	10.3	10.3	68.7	12.0	11	424	4.4	0.0	0.53	0.07	23.5
蕎麥	366	11.6	3.2	71.4	3.5	6	305	2.7	1.6	0.50	0.13	9.9
薏仁	382	14.3	5.0	68.9	16.9	47	278	3.4	0.0	0.44	0.06	-
山藥	73	1.9	2.2	12.8	1.0	5	32	0.3	0.0	0.03	0.02	4.2
甘薯	124	1.0	0.3	28.6	2.4	34	53	0.5	1520	0.07	0.03	13.0
馬鈴薯	81	2.7	0.3	16.5	1.5	3	48	0.5	0.0	0.07	0.03	25.0
芋頭	128	2.5	1.1	26.4	2.3	28	64	0.9	6.7	0.03	0.02	8.8
茼蒿	20	0.1	0.1	4.6	4.4	91	10	0.6	0.0	0.00	Tr	0.09

備註

因篇幅關係，其他營養素未能一一列入，僅列舉常用者。