

健康早餐一：鮮蔬菇歐姆蛋

使用食材		料理方法	料理時間
奶油	少許	1. 將番茄、洋蔥、蘑菇切丁，與蛋、少許鮮奶放入碗中打勻	10 分鐘
蘑菇	兩顆		
洋蔥	1/4 顆	2. 開中火，以奶油慢煎蛋，灑上起司、	
番茄	1/4 顆	鹽、胡椒	
花椰菜	2 朵	3. 用鍋鏟看周圍慢慢開始凝固，對半折，再煎一下就可以起鍋	
蛋	兩顆		
牛奶	少許	4. 將花椰菜燙熟後擺盤	
乳酪絲	少許		
鮮奶	1 杯	1. 將牛奶倒入杯子即可	

健康早餐二：陽光烤吐司

使用食材	料理方法	料理時間
厚片全麥土司一片 雞蛋一顆 低脂起司一片	1. 在距離麵包邊約 1.5 公分處用刀劃一個正方形，(下刀要輕，不可以切到底哦！)。 2. 把正方形範圍內的麵包壓扁，形成一個凹槽。 3. 在凹槽中倒入鮮雞蛋一個。 4. 在蛋清和麵包邊之間鋪上起司條 5. 烤箱預熱 180 度，把 4 的成品放在烤盤上，送入烤箱上下火烤大約 10 分鐘，即可。	15 分鐘
綠花椰菜 20g、香菇 1 朵、紅蘿蔔條 20g	綠花椰菜、香菇、紅蘿蔔條洗淨燙熟，擺盤	
小番茄 3 顆、香蕉 1/3 跟、葡萄 3 顆	小番茄、香蕉、葡萄洗淨，擺盤	
鮮奶 240cc	杯中倒入鮮奶	

健康晚餐一：

主食-地瓜糙米飯		
使用食材	料理方法	料理時間
白米 30 克 地瓜 55 克 糙米 10 克	1. 糙米洗淨，浸泡一個晚上。 2. 隔天，地瓜去皮切塊。 3. 內鍋：糙米與水的比例 1:1.2 4. 地瓜鋪在米上面。	1 小時
第一道-蒜香鮭魚		
使用食材	料理方法	料理時間
鮭魚 70 克(生) 綠花椰菜 50 克 蒜 1 瓣 鹽少許 黑胡椒少許	1. 起油鍋，將大蒜拍開並在上面劃幾刀 2. 將鮭魚擦乾，適量抹上鹽跟胡椒 3. 將鮭魚兩面煎到金黃色 4. 綠花椰菜川燙後，裝飾於盤上	15 分鐘
第二道-香煎雞蛋豆腐		
使用食材	料理方法	料理時間
雞蛋豆腐 70 克 紅甜椒 50 克 蔥花少許、 蒜末少許、油 1t、 清醬油少許	1. 先將雞蛋豆腐倒入盤子上，切成平均大小，將水瀝乾 2. 建議使用不沾鍋，只需少許油，待熱油鍋後，就可以煎豆腐，煎至兩面金黃即可 3. 將紅甜椒切絲川燙，拌入醬料，淋上豆腐即可	15 分鐘
第三道-枸杞高麗菜		
使用食材	料理方法	料理時間
高麗菜 100 克 油 1t 薑絲少許 枸杞少許 鹽適量	1. 鍋中倒入些許油後放入薑絲炒香。 2. 接著倒入高麗菜炒軟後倒入枸杞一起拌炒，鹽調味後即完成	10 分鐘
湯-味噌海帶芽湯		
使用食材	料理方法	料理時間
味噌適量 海帶芽(乾) 適量 醬油露適量	1. 乾海帶芽需泡水 2. 水煮滾後加入味噌及海帶芽 3. 加醬油露調味即可	20 分鐘

健康晚餐二：

使用食材	料理方法	料理時間
健康五穀飯	1. 白米洗淨，浸泡清水約 10 至 15 分鐘，瀝乾放置 30 分鐘；五穀米洗淨泡水 2 製 3 小時後瀝乾，備用。 2. 將所有材料與水放入電子鍋中，按下煮飯鍵煮至開關跳起，翻鬆材料再燜 20 分鐘即可。	3.5 小時
香滷雞腿	1. 燒一鍋水先把雞腿煮熟去血水雜質(約 10 分鐘). 煮好撈出雞腿稍微清洗備用。 2. 中火把油燒熱，爆香薑，大蒜和蔥，差不多香了再放紅蔥頭炒 30 秒，倒醬油膏，甜醬油，老抽(或滷醬油)和冰糖，拌炒到冰糖差不多融化一半，雞腿皮朝下放進鍋裡，煎煮 2 分鐘上色。 3. 加米酒，滷包，煮到酒精蒸發，倒水至蓋過雞腿後蓋鍋蓋，滷汁滾後轉小火再煮 15 分鐘，然後把火完全關掉(不要開鍋蓋)用餘溫半泡半滷至少 4 個小時到雞腿完全入味上色。	4.5 小時
番茄炒蛋	1. 備料 2. 太白粉與水拌勻後備用 3. 熱油鍋，蛋打勻後下鍋攪拌成滑蛋狀，不要煮得過乾，快速撈起。 4. 另熱油鍋清炒番茄，直至香氣以及茄紅素出現(橘粉色的汁)。 5. 將炒好的滑蛋放入後迅速將番茄醬，鹽，糖加入拌勻。 6. 最後放入加水攪拌後的太白粉液，快速攪拌後撈起。 7. 灑上蔥花即可。	15 分鐘
菠菜炒牛肉	1. 牛肉切成絲。 放入空容器中。 倒入些許醬油米酒 和 3-4 瓣蒜頭末 稍微抓一下。讓它醃漬半小時 2. 菠菜切段。清洗乾淨 。 3. 放油。油熱後放入牛肉快炒。炒至 5 分熟。撈起備用 。 4. 放入油。加入蒜片。爆香。 放入菠菜拌炒。 炒至半熟後。牛肉也可以一起放進來炒囉。 再放些調味即可。	15 分鐘
銀蘿味噌湯	1. 白蘿蔔洗淨削皮切薄片狀；味噌以半碗水調稀；蛋打成蛋汁；香菜切末備用。 2. 炒鍋熱 2 大匙油，先下蘿蔔片炒香，再加入清水煮至大開後，改小火續煮 5 分鐘，即可將味噌水加入並調味，再次煮開後，倒入蛋汁並熄火，盛碗後加入香菜末提香即可。	15 分鐘