

100種小文化 本書適用資料書



貼心贈送！  
五色食材  
選購表  
P.220

# 24節氣輕蔬食

72道順應四季時節、調養體質的  
美味素食

莊偉雄經濟學中心營養科及  
中醫師團隊 ◎合著



春天 宜養肝，可吃綠色的食物  
夏天 宜養心，可吃紅色的食物  
秋天 宜養肺，可吃白色的食物  
冬天 宜養腎，可吃黑色的食物

最用心的中醫師+營養師

從飲食中調養身體健康與食材的養生法，  
從選配營養師精心設計營養又健康美食。

365天讓身體無負擔的美味蔬食

從營養中西式主食、土菜、甜點、飲品等，  
從採買、採辦、烹調的超實用食譜。

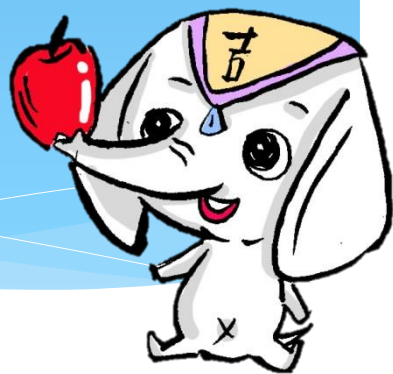
推薦人 林俊龍 林欣榮

# 24節氣



# 輕蔬食

夏至 · 小暑 · 大暑  
立秋 · 處暑 · 白露



# 24節氣養生食療-夏季篇

- \* 炎熱的夏天常讓人食慾不振，適當的運動能幫助腸胃蠕動，增加食慾。
- \* 飲食上吃一些清爽的食物促進食慾，或選擇解暑的食材幫助消除體內暑氣。



# 【夏至】 晝長夜短、驕陽如火

國曆6月20日~22日

## \* 中醫理論：

汗液會帶走人體的「氣」與「津液」，因此容易有倦怠、煩悶、煩躁等症狀。適度休息、補充足夠的水分；避免冰涼的飲料或一次大量的飲用。

## \* 中醫推薦養生食材：絲瓜、蓮子、紫菜。



# 《食譜》 夏日米線佐紫菜酥



## \* 材料：

紫菜12g、越南米線100g

## \* 調味料：

海鹽2g、麻油4g

芝麻4g、胡椒粉少許

昆布醬油40g、芥末20g

糖(或蜂蜜)少許



# 《食譜》 夏日米線佐紫菜酥

## \* 作法：

- 1.紫菜兩面抹上麻油，用小烤箱烤2分鐘(或用乾鍋炒至酥)。
- 2.撕成小片，灑上海鹽及胡椒粉，混勻成為紫菜酥。
- 3.芝麻用湯匙壓破，加入昆布醬油、芥末、少許糖調成芥末醬汁。
- 4.越南米線冷水浸泡15分鐘放入滾水中煮軟，立即取出，浸泡冷開水至涼。
- 5.將越南米線放入盤中，淋上芥末醬汁，撒上紫菜酥，即可食用。

# 《食譜》 夏日米線佐紫菜酥

\* 營養成分分析：

每1份量70克，本食譜含4份。

熱量 (kcal)	脂肪 (g)	反式脂肪 (g)	糖 (g)	蛋白質 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
99.5	2.7	0	42.5	181.3	0.3	7.1	684.3

# 《食譜》夏日米線佐紫菜酥

## \* 營養師叮嚀：

紫菜含有纖維素、維生素A、維生素B群、維生素C、磷、鐵、β-胡蘿蔔素、碘及紅藻素、膠質等營養素，對於預防便秘、貧血及維護甲狀腺的健康也很有幫助。



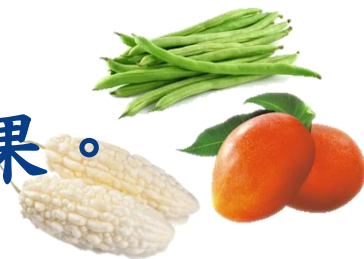
# 【小暑】 溫風至 蟋蟀居宇 鷹始鷲

國曆7月6日~8日

## \* 中醫理論：

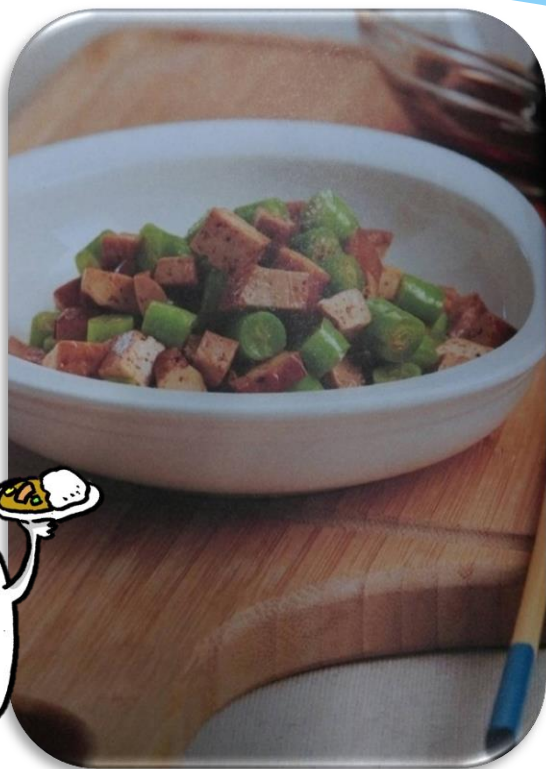
飲食避免因天熱貪涼而過度嗜冰飲冷，阻礙身體內的陽氣運作，使濕氣積聚體內。若濕氣太重，身體會感到又悶又熱，此時料理中加些辛溫佐料，發汗幫助水分代謝。

## \* 中醫推薦養生食材：四季豆、苦瓜、芒果。





# 《食譜》 川味四季豆拌醬



## \* 材料：

四季豆200g、豆乾120g

## \* 調味料：

麻辣醬15g、醬油20g

鹽2g、水80c.c.



# 《食譜》 川味四季豆拌醬

## \* 作法：

- 1.四季豆洗淨，切小丁；豆乾洗淨，切小丁。
- 2.取炒鍋放入少許油，加入麻辣醬炒香，放入四季豆、豆乾丁、醬油拌炒。
- 3.倒入水煮至入味，加入鹽調味，盛入盤中，即可食用

# 《食譜》 川味四季豆拌醬

\* 營養成分分析：

每1份量110克，本食譜含4份。

熱量 (kcal)	脂肪 (g)	反式脂肪 (g)	糖 (g)	蛋白質 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
86	4.2	0	0	10	0.6	6.2	730.8

# 《食譜》川味四季豆拌醬

## \* 營養師叮嚀：

四季豆又稱為敏豆，原產於熱帶美洲，含有維生素B<sub>1</sub>、C及鈣、磷、鐵等微量元素；微辣的口感可以刺激食慾，最適合炎熱的夏天食用。

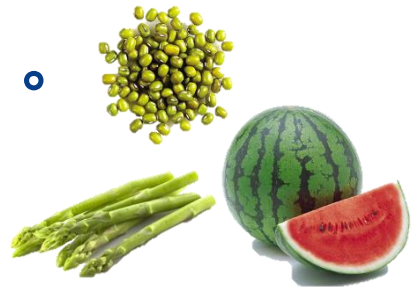
# 【大暑】 俯人間、少清風、多炎熱

國曆7月22日~24日

## \* 中醫理論：

這種天氣最容易犯「苦夏症」，症狀-胃口不佳、身體困倦、精神不振、伴有低熱等，此時最適合能降火氣、排濕氣的食材。

## \* 中醫推薦養生食材：綠豆、蘆筍、西瓜。



# 《食譜》 芝麻西瓜皮



## \* 材料：

西瓜皮400g、嫩薑5g

白芝麻15g、辣椒3g

## \* 調味料：

精鹽10g、糖15g

白醋15c.c.、香油8c.c.

# 《食譜》 芝麻西瓜皮

## \* 作法：

1. 西瓜皮洗淨，去除表面的綠皮，切粗絲，加入精鹽拌勻，置放約30分鐘，使用開水洗去多餘鹽分，並抓除水分。
2. 嫩薑切細絲；辣椒去籽，切細絲。
3. 將脫水的西瓜皮絲，加入糖、白醋、香油、嫩薑、辣椒絲拌勻，撒上白芝麻即可食用。



# 《食譜》 芝麻西瓜皮

\* 營養成分分析：

每1份量100克，本食譜含4份。

熱量 (kcal)	脂肪 (g)	反式脂肪 (g)	糖 (g)	蛋白質 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
81	4.4	0	3.3	1.8	0.34	10.2	231.5

# 《食譜》 芝麻西瓜皮

## \* 營養師叮嚀：

人見人愛，甜甜多水的西瓜，其實茄紅素、維生素C不容小看。而西瓜放鬆血管的瓜胺酸、高抗氧化能力，可讓疲憊的你恢復能量，芝麻西瓜皮更是夏日胃口不佳的好夥伴。

# 24節氣養生食療-秋季篇

\* 秋季的飲食要收斂肺氣，可吃酸味的蔬果，如檸檬、柚子、蘋果。宜滋陰潤燥，可吃養陰生津的水梨、香蕉、秋葵；或是多喝水、湯、粥，特別是豆類粥品，豆類大多具有健脾利濕的作用；或用芝麻、糯米、蜂蜜之類的柔潤食物，以益胃生津、緩解秋燥。



# 【立秋】

立秋無雨最堪憂、萬物從來只半收

國曆8月7日~9日

## \* 中醫理論：

秋天宜收不宜散，酸味可以收斂肺氣，辛味則發散瀉肺，所以薑等辛味食材盡量少吃，可適當多攝取一些酸味蔬果。秋季主燥，容易傷津液，飲食應以滋陰潤肺為宜。

## \* 中醫推薦養生食材：糯米、檸檬、茄子。



# 《食譜》 茄子寶盒



## \* 材料：

茄子100g、麵粉15g

板豆腐160g、熟白芝麻2g

亞麻仁粉1茶匙

## \* 調味料：

大豆油1大匙

鹽少許、香菇粉少許

# 《食譜》 茄子寶盒

## \* 作法：

1. 茄子洗淨，切成圓餅的段狀，備用。
2. 板豆腐放入紗布中，將水擠乾，放入容器中，加入亞麻仁粉拌勻，再加入鹽、香菇粉調味，用手塑形呈圓餅狀，依序全部完成，入鍋煎熟，即成豆腐餅。
3. 將茄子圓段裹上薄薄的麵衣，於兩個裹好麵衣的茄子圓段中間夾入煎熟的豆腐餅。
4. 再放入熱鍋中煎熟，灑上熟白芝麻，即可食用。

# 《食譜》 茄子寶盒

\* 營養成分分析：

每1份量50克，本食譜含3份。

熱量 (kcal)	脂肪 (g)	反式脂肪 (g)	糖 (g)	蛋白質 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
90	6.6	0	0.5	3.1	1.2	4.9	65.4



# 《食譜》 茄子寶盒

## \* 營養師叮嚀：

秋分後黑夜漸長、天氣轉涼，亦是過敏好發季節。飲食上可多吃滋陰潤燥的食物，如芝麻、豆製品等。這道料理將上述食材與茄子結合，讓營養更加豐富。

# 【處暑】

處暑一聲雷、秋里大雨來、粒粒皆是米

國曆8月22日~24日

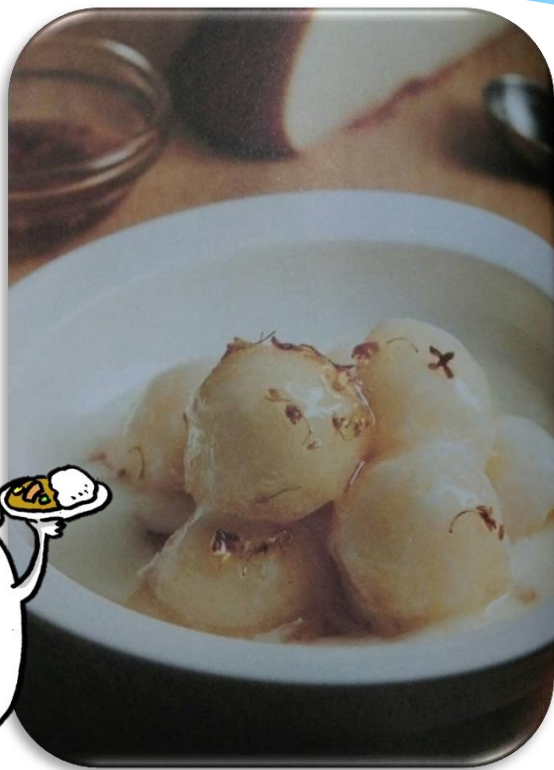
## \* 中醫理論：

處暑，指夏天暑氣的終結。秋天主「燥」，處暑的氣候已經不如小暑、大暑那般濕熱，而是高溫且乾燥，炎熱的感覺更加強烈。

## \* 中醫推薦養生食材：金針花、水梨、荔枝。



# 《食譜》梨花似雪



## \* 材料：

水梨200g、優格100g

## \* 調味料：

桂花蜜40g

# 《食譜》梨花似雪

\* 作法：

- 1.使用挖球器，將水梨製作成一顆顆的圓球狀，放入容器中。
- 2.加入優格、桂花蜜，即可食用。

# 《食譜》梨花似雪

\* 營養成分分析：

每1份量85克，本食譜含4份。

熱量 (kcal)	脂肪 (g)	反式脂肪 (g)	糖 (g)	蛋白質 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
79	1	0	8	1.1	0	16.3	29

# 《食譜》梨花似雪

## \* 營養師叮嚀：

水梨可生吃也可熟食，燉熟的梨子，部分維生素及礦物質可溶於水，減少攝取量，但煮熟後的纖維質更軟化，可促進體內消化時間，增加腸道利用。

# 【白露】

涼風至、白露降、寒蟬鳴

國曆9月7日~9日

## \* 中醫理論：

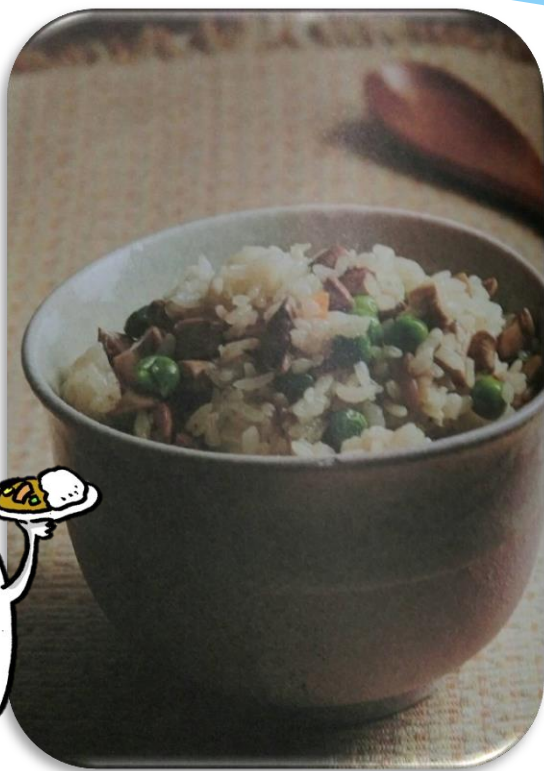
白露天氣轉涼，自然界的生物開始儲存養分，做明年春天時生長的能量，中醫認為白露後是服用轉骨方的好時機，為孩子的成長儲備養分

## \* 中醫推薦養生食材：秋葵、芋頭、蘑菇。





# 《食譜》 蘑菇豌豆炊飯



## \* 材料：

白米120g、糯米20g

蘑菇75g、生豌豆仁60g

## \* 調味料：

鹽2g、水140c.c.

# 《食譜》 蘑菇豌豆炊飯

## \* 作法：

- 1.白米、糯米分別洗淨，瀝乾水份，加入水140c.c.，浸泡30分鐘。
- 2.蘑菇用濕紙巾擦淨，切成丁狀。
- 3.將〔作法1〕、生豌豆仁、蘑菇丁、鹽放入電鍋內鍋中，外鍋水1杯，煮至開關跳起。
- 4.打開鍋蓋，用飯匙拌開，繼燜15分鐘，即可食用。

# 《食譜》 蘑菇豌豆炊飯

\* 營養成分分析：

每1份量100克，本食譜含4.3份。

熱量 (kcal)	脂肪 (g)	反式脂肪 (g)	糖 (g)	蛋白質 (g)	飽和脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)
140	0.33	0	0	4.6	0.04	30.3	148

# 《食譜》 蘑菇豌豆炊飯

## \* 營養師叮嚀：

蘑菇富含維生素B群、鐵質。夏日精神不濟、大病初癒後很適合多吃點蘑菇，增強體力。營養過剩者膳食纖維又可降低膽固醇、好吃、低熱量。



# 七月吉祥·蔬食吉祥

感恩花蓮慈濟醫院中醫師及營養師團隊提供內容，共同響應「蔬食三好」。



內容摘錄：24節氣輕蔬食  
簡報製作：慈濟基金會宗教處