



臺南市安平區公所編印

前言 - 安平區長 / 林國明

喚起認同低碳生活 力行改善地球暖化



隨著地球暖化日益嚴重，「節能減碳」成為攸關環境永續及人類生存的重要議題，臺南市在賴清德市長宣示推動「低碳城市」市政目標後，安平區公所也以「低碳運輸」、「低碳旅遊」、「低碳節能建築」、「綠色舒適環境」及「低碳生活教育」五大面向，逐步實現「低碳安平」的區政願景。

為了將低碳概念落實於民眾生活當中，特別在社區營造計畫中，以「推廣社區低碳飲食文化」作為推動主軸，除了邀請中華醫大營養系吳幸娟教授與海事職校食品科陳秋貴老師教導社區居民認識低碳飲食五大原則 - 「當地當季食材」、「少油少糖少鹽」、「少加工多原味」、「少肉多蔬」及「在家〈吃多少，煮多少〉、在外〈吃多少，點多少〉」

之外，各社區更發揮創意巧思，有些社區結合社區農場自行生產的有機蔬果，有些社區以安平在地的新鮮食材，開發出一道道色、香、味俱全的「低碳創意料理」，在推廣低碳飲食的同時，也傳達健康養生的飲食習慣。

為了將社區開發出來的 51 道「低碳創意料理」進一步推廣，特別將每一道菜烹調步驟完整紀錄並標示每單位的熱量，集結成實用的食譜發送到社區居民手中，藉此彼此學習交流，更期待能推廣到全臺南市甚至全台灣。民以食為天，低碳生活就從低碳飲食做起，希望能以「低碳飲食」喚起大家認同低碳生活，以身體力行為改善地球暖化盡一份心力。

安平區長林國明

目錄



前言

區長序 2

目錄 4

示範食譜

♥ 第一天低碳健康美食與健康促進 - 低碳美食套餐

五行養生香椿水餃 6

酸辣湯 (地方特產-筍子) 8

涼拌海帶芽 (苳梗絲或月眉菜) 10

古早味豆干 12

♥ 第二天低碳健康美食與全食物養生法 - 低碳美食套餐

綜合精力湯 14

黑糖蓮藕燕麥糕 16

五穀飯糰 18

♥ 第三天自主『減酸』走向健康 - 低碳美食套餐

蘿蔓生菜沙拉 20

高麗菜捲 22

涼拌關廟麵 24

白河菇蓮湯 26

壽司 28

社區低碳創意料理食譜製作

♥ 文朱食譜

海鮮燉飯 30

烏金生菜蝦米餅 32

文朱香椿御好燒 34

♥ 王城西食譜

養生開運美人湯 36

養生美容輕蔬果 38

養顏鮮果春之捲 40

♥ 平安食譜

蔬果沙拉 42

素當歸湯 44

百香涼拌南瓜 46

♥ 平通食譜

養生菇菇湯 48

千絲萬縷炒什錦 50

絲情瓜意 (絲瓜粥) 52

長長韭韭 54

♥ 石門食譜

唇齒留香 56

黃金雞柳條 58

蔓條絲理 60

五 (舞) 彩繽紛清湯掛麵 62

♥ 安中食譜

養生五行甜湯 64

五彩鮮蚶涼麵 66

涼拌酸白菜 68

♥ 建平食譜

義式培根蔬菜捲 & 台式芝麻捲 70

養生蘋果青菜沙拉 72

創意沙拉料理 74

♥ 海頭食譜

涼拌海帶芽 76

南瓜炒米粉 78

素鮑魚冷盤 80

♥ 國平食譜

苦浸甘來 82

南國遐思 84

夏日甜點 86

南瓜煎餅 88

芋薯合鳴情定金盅 90

雙響泡菜飯 92

養生蔬果汁 94

♥ 菩薩食譜

和風洋蔥雞絲 96

櫻花蝦佐雙絲 98

香蒜茄子 100

♥ 華平食譜

涼拌黑木耳 102

雪梨四喜 104

養生虱目魚湯 106

第一天低碳健康美食與健康促進 - 低碳美食套餐

五行養生香椿水餃

(6人份)



材料 Ingredients

南瓜 300 克、麵筋三條 100 克、素火腿 100 克、香菇 100 克、高麗菜 300 克、香椿一匙、水餃皮 1 包

調味料 Seasoning

鹽一匙、冰糖一小匙、酒一匙、黑胡椒少許、薑 100 克、香油一匙、醬油一匙

方法 Method

1. 南瓜先去皮刨絲、高麗菜切碎加鹽脫水、麵筋、素火腿、香菇切丁
2. 三匙油加熱先炒香菇爆香再加入其它材料，悶熟最後加高麗菜香椿調味即成內餡。
3. 水餃皮周圍沾水包餡捏緊即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2374	92	55	382	19	5358

第一天低碳健康美食與健康促進 - 低碳美食套餐



酸辣湯

(地方特產 - 筍子) (6人份)



材料 Ingredients

湯筍一條、髮菜 10 克、紅蘿蔔 50 克、百頁豆腐一個、香菇五個、木耳及蒟蒻一片、香菜一把

調味料 Seasoning

糖一匙、醬油一匙、五印醋二匙、鹽、味精、香油、胡椒粉一匙、地瓜粉二匙

方法 Method

二匙油燒熱加入切絲香菇爆香，再加入水及切絲綜合蔬菜等煮沸，調味最後芎欠食用前加入香菜及胡椒粉。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
611	30	28	65	16	3600

第一天低碳健康美食與健康促進 - 低碳美食套餐



涼拌海帶芽

(苳梗絲或月眉菜) (6 人份)



材料 Ingredients

海帶芽 (苳梗絲或月眉菜) 200 克、小黃瓜 150 克、紅蘿蔔 150 克、有機紅蘋果 200 克

調味料 Seasoning

薑 50 克、糖醋 3 大匙、辣椒 30 克、蒜泥 30 克、香油 1 大匙、素蠔油 3 大匙

方法 Method

先泡水去鹽再以熱水川燙海帶芽，如要求脆度則以 RO 水泡過，再加入切絲配料和調味既可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
439	10	18	79	19	4556

第一天低碳健康美食與健康促進 - 低碳美食套餐



古早味豆干

(10 人份)



材料 Ingredients

豆乾一斤

調味料 Seasoning

果糖 100 克、醬油 100 克、八角 20 克、甘草片 20 克、新鮮辣椒 20 克、豆瓣醬 50 克、香油 50 克

方法 Method

以上材料拌均以炒鍋拌炒悶入味，每隔二十分鐘拌炒一次，約兩小時悶著放涼即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2223	134	114	173	36	10308

第二天低碳健康美食與全食物養生法 - 低碳美食套餐

綜合精力湯

(6 人份)



材料 Ingredients

豌豆苗 20 克、苜蓿芽 20 克、甜菜根 300 克、鳳梨 450 克、蘋果 300 克、綜合堅果 3 大匙、冷開水約 700c.c.

方法 Method

水果削皮切塊以高性能果汁機打勻即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
788	16	35	120	22	272

第二天低碳健康美食與全食物養生法 - 低碳美食套餐

黑糖蓮藕燕麥糕

(6人份)



材料 Ingredients

燕麥粒 270 克、蓮藕粉 100 克、黑糖 100 克、冷開水 750c.c.

方法 Method

燕麥粒、蓮藕粉、黑糖、冷開水以高性能果汁機打細蒸熟放涼切片。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1802	32	27	361	14	74



五穀飯糰

(6 人份)



材料 Ingredients

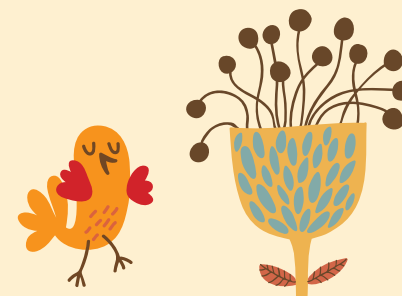
黑糯米五穀米 400 克、粹菜脯 200 克、酸菜 100 克、碗豆苗 50 克、魯蛋 150 克、三層肉 150 克、沙拉油 50 克

方法 Method

黑糯米五穀米泡水兩小時以電鍋煮熟備用；再以保鮮膜加飯和配料捲起。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2932	91	139	328	29	9075



第三天自主『減酸』走向健康 - 低碳美食套餐

蘿蔓生菜沙拉

(6 人份)



材料 Ingredients

綜合堅果 3 大匙、葡萄乾 50 克、蘿蔓菜 6 片、豆薯 300 克、蒟蒻素蝦仁 100 克、湯筍 200 克、香菇 100 克、橄欖油 50 克

方法 Method

首先香菇切丁以油炒香，再加入其它切丁配菜調味；食用時放入蘿蔓菜葉上加上綜合堅果。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1153	19	91	80	20	377

第三天自主『減酸』走向健康 - 低碳美食套餐



高麗菜捲

(6 人份)



材料 Ingredients

高麗菜葉六大片、素火腿 300 克、木耳 100 克、紅蘿蔔 100 克、香菇絲 100 克、金針菇 100 克、素肉絲 100 克、香菜 50 克、薑絲 50 克、沙拉油 50 克

方法 Method

高麗菜葉輕剝熱水燙軟備用；再炒香切絲配料加上香菜、薑絲，放上燙軟高麗菜葉捲起切段即可食用。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1574	75	116	66	33	2780

第三天自主『減酸』走向健康 - 低碳美食套餐

涼拌關廟麵



(6 人份)



材料 Ingredients

關廟麵條 300 克、小黃瓜 150 克、素火腿 150 克、甜菜根 150 克、木耳絲 50 克

調味料 Seasoning

糖醋 3 大匙、柴魚醬油 200 克

方法 Method

關廟麵條水滾煮熟備用；加入配料調味即可食用。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1727	76	33	279	16	9582

第三天自主『減酸』走向健康 - 低碳美食套餐



白河菇蓮湯

(6人份)



材料 Ingredients

白河蓮子 半斤、杏鮑菇半斤、新鮮香菇半斤、乾小香菇 2 兩、當歸 1 兩、紅棗 1 兩、枸杞 1 兩、麻油 2 大匙

方法 Method

蓮子爆香加入配料煮熟最後加酒調味。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1022	55	35	136	50	428

第三天自主『減酸』走向健康 - 低碳美食套餐

壽司



(6 人份)



材料 Ingredients

日本魚糕半塊、仿蟹肉六條、素火腿 100 克、小黃瓜 150 克、甜薑片 150 克、紅蘿蔔 150 克、山島香鬆 100 克、煎蛋 150 克、肉鬆 100 克、蓬萊米 600 克

調味料 Seasoning

糖醋 200 克

方法 Method

蓬萊米煮熟加四比一糖醋量趁熱加入保濕再以竹捲撲平，加入切長條配料捲起切片。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
3824	149	64	653	15	9449

社區低碳創意料理食譜製作 - 文朱社區 / 黃淑娟



海鮮燉飯

(6 人份)



材料 Ingredients

花枝 100 公克、蛤蜊 20 粒、蒜頭 10 公克、洋蔥半粒、
桶筍 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、豌豆仁 50 公克、米 200 公克、
奶油 30 公克

調味料 Seasoning

香椿 2 葉、鹽 10 公克、胡椒粉 5 公克、水 1000cc

方法 Method

1. 米洗淨泡水。
2. 蛤蜊泡水吐砂、花枝去皮切花切片、蒜頭洋蔥切碎、桶筍、紅蘿蔔切丁、香椿葉剪碎。
3. 水煮開加入蛤蜊，蛤蜊開口熄火，取出蛤蜊，高湯備用。
4. 奶油 + 蒜頭 + 洋蔥，爆香。
5. 加入米、香椿葉、拌炒，加入 1/3 高湯拌炒至收汁，再加入筍、紅蘿蔔 1/3 高湯拌炒至收汁。
6. 加入花枝、豌豆拌炒。
7. 再加入最後 1/3 高湯拌炒至收汁，米熟為止，加入蛤蜊。
8. 熄火，燜 30 分鐘。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1206	52	13	219	11	4190



社區低碳創意料理食譜製作 - 文朱社區 / 黃淑娟

烏金生菜蝦米餅

(5 人份)



材料 Ingredients

無油爆蝦餅 5 片、萵苣 5 葉、核桃果 5 大粒、蝦米 15 隻、烏魚子 5 薄片

調味料 Seasoning

沙拉醬 5 公克

方法 Method

1. 萵苣洗淨瀝乾，核桃果搗碎。
2. 蝦餅上鋪萵苣、蝦米、烏魚子，加沙拉醬，撒碎核桃。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
330	19	24	13	3	627



社區低碳創意料理食譜製作 - 文朱社區 / 陳柔樺

文朱香椿御好燒

(6 人份)



材料 Ingredients

低筋麵粉 200g、雞蛋 1 顆、水 50ml、高麗菜 100 克、香椿 15 克

調味料 Seasoning

鰹魚粉 1 小匙、鹽 1/2 小匙、沙拉醬 5 克、大阪燒醬 1 茶匙、海苔粉少許、油 1 茶匙

方法 Method

1. 麵粉加其他的粉類 (鹽巴、鰹魚粉) 拌一下，慢慢加水攪勻。
2. 高麗菜切細，約 1 公分見方，香椿切細末。
3. 2 加入 1. 再加一個雞蛋，用湯匙從底向上攪一下。不要攪拌太久，否則筋性太強，煎時會縮小變硬。
4. 將不沾鍋或平底鍋加熱，不須加油，放入培根以中火煎出油脂後轉小火
5. 麵糊倒入鍋中呈巴掌大小的圓餅後慢煎約 8-10 分鐘左右至麵糊熟為止 (可用筷子戳戳看麵糊，如無沾黏就是熟了)，翻面時不可壓平麵糊和配料。
6. 取出煎好的煎餅，淋上大阪燒醬、沙拉醬，再撒上海苔粉即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
941	26	17	167	5	2147

社區低碳創意料理食譜製作 - 王城西社區 / 張秀麗



養生開運美人湯

(6人份)



材料 Ingredients

玉米 2 條、軟骨 300 公克、海帶芽 100 公克、綜合菇類 300 公克、鹽 1 茶匙

方法 Method

1. 將各食材洗淨。
2. 軟骨川燙後，用冷水沖洗備用。
3. 清水滾開，先放入軟骨、玉米熬煮 20 分鐘，再將其餘食材一一放入，煮熟後加入鹽調味即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1275	75	65	96	28	2876



社區低碳創意料理食譜製作 - 王城西社區 / 蔣淑惠

養生美容輕蔬果

(6人份)



材料 Ingredients

蘋果 1 粒、澎湖絲瓜 1 條 300 公克、苦瓜 300 公克、玉米筍 1 包 100 公克、筊白筍 3 條 200 公克、紅、黃椒各 1 粒 100 公克、蘆筍 1 包 200 公克

調味料 Seasoning

美奶滋 100 公克

方法 Method

1. 將玉米筍切細、其餘食材切薄片，川燙再用冰開水冰鎮，以增加脆度，放入冰箱冰涼。
2. 食用時，沾上美奶滋即可食用。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1069	20	69	106	32	1119



社區低碳創意料理食譜製作 - 王城西社區 / 柯惠美



養顏鮮果春之捲

(6人份)

材料 Ingredients

當令水果 - 蘋果 1 粒、香蕉 1 條、鳳梨 1/4 片、梨子 1 粒、鮮蝦 100 公克 (剝殼)、小黃瓜 2 條、花生仁 30 公克、春捲皮 100 公克

調味料 Seasoning

蘋果醋 20cc、百香果醬 5 公克、沙拉醬 5 公克

方法 Method

1. 將水果洗淨，切絲備用。
2. 鮮蝦燙熟，剖殼成蝦仁。
3. 花生仁壓碎成粉。
4. 小黃瓜絲用鹽搓洗後，加入蘋果醋調味。
5. 將春捲皮攤平，將各項食材均等放上，並撒上少許百香果醬、沙拉醬、花生粉，包緊對切即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1013	44	19	181	17	426



社區低碳創意料理食譜製作 - 平安社區 / 蔡陳阿麗

蔬果沙拉



(6 人份)



材料 Ingredients

中型紅蕃茄 6 個、馬鈴薯 180 公克、玉米粒 60 公克、奇異果 2 個、蘋果 1 個、小黃瓜 60 公克、紅甜椒 1 個約 100 公克、無蛋沙拉 160 公克、葡萄乾 30 公克

方法 Method

1. 紅蕃茄洗淨，在 1/3 處切段，將內部挖掉備用。
2. 馬鈴薯去皮切丁，入蒸籠蒸約 6~10 分鐘，取出放涼，搗成泥。
3. 小黃瓜、紅甜椒、蘋果〈去皮〉、奇異果〈去皮〉皆切丁，一起與馬鈴薯泥、沙拉拌勻，裝入蕃茄內，並以葡萄乾點綴於上即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1312	14	73	160	17	1070



社區低碳創意料理食譜製作 - 平安社區 / 蔡陳阿麗



素當歸湯

(6 人份)



材料 Ingredients

素鴨肉 1 斤、白蘿蔔 1 斤、紅棗 15 粒、當歸 3 片、

調味料 Seasoning

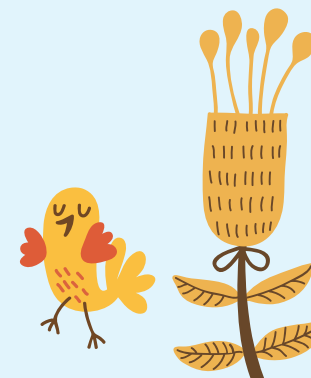
鹽 5 公克、馬告山胡椒 5 公克

方法 Method

1. 白蘿蔔去皮切塊、素鴨肉撕塊。
2. 水滾開加入白蘿蔔，約滾 10 分鐘，再加入素鴨肉、紅棗、當歸等食材。
3. 起鍋前，加入拍碎之馬告山胡椒、鹽。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1439	60	7	84	11	2149



社區低碳創意料理食譜製作 - 平安社區 / 蔡陳阿麗



百香涼拌南瓜

(6 人份)



材料 Ingredients

南瓜 2 斤、百香果 10 粒

調味料 Seasoning

糖 50 克、鹽少許

方法 Method

1. 南瓜去皮切薄片，加入少許鹽巴抓洗。
2. 百香果挖籽取汁，加入糖備用。
3. 1.2 食材拌勻即可，至入冰箱冷藏，隔日食用風味更加。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1357	42	17	284	52	26



社區低碳創意料理食譜製作 - 平通社區 / 洪月里



養生菇菇湯

(10 人份)



材料 Ingredients

雞肉 600 公克、杏鮑菇、松柳菇、白精靈、鴻喜菇各 300 公克、薑片、枸杞少許

調味料 Seasoning

米酒 1 茶匙、鹽 1 茶匙

方法 Method

1. 雞肉洗淨切塊，入滾水中川燙撈起備用。
2. 所有的菇類食材洗淨瀝乾備用。
3. 以 10 碗水入鍋燒開，加入雞肉、薑片，水滾開後轉小火煮約 30 分鐘，再入 2，5 分鐘後入枸杞，起鍋前入鹽，調味後滴入米酒即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1940	139	123	82	35	3416

社區低碳創意料理食譜製作 - 平通社區 / 吳秀英



千絲萬縷炒什錦

(6 人份)



材料 Ingredients

豬肉 200 公克、豆干 10 個、香菇 50 公克、杏鮑菇 100 公克、
木耳 3 朵、香菜 50 公克、沙拉油 2 大匙

調味料 Seasoning

醬油 1/2 大匙、糖 1/2 大匙、鹽 1/2 茶匙、胡椒粉、花椒粉少許

方法 Method

1. 香菇泡水至軟切絲。
2. 肉、豆干、杏鮑菇、木耳皆洗淨切絲備用。
3. 香菜洗淨切段，菜葉切細末。
4. 油入鍋加熱，先爆香香菇，再入 3 翻炒至肉白，續入香菜梗，炒香關小火，加上所有調味料，起鍋至盤中，撒上香菜末即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1567	130	90	62	26	3147

社區低碳創意料理食譜製作 - 平通社區 / 戴麗美

絲情瓜意（絲瓜粥）

（6人份）



材料 Ingredients

米 1 杯半、絲瓜 2 條、肉 200 公克、香菇 100 公克、牡蠣 200 公克、芹菜 50 公克、沙拉油 3 大匙、蔥頭酥

調味料 Seasoning

鹽 1 茶匙、胡椒皆少許

方法 Method

1. 絲瓜去皮切片，香菇泡水至軟切絲，肉亦切絲備用。
2. 芹菜洗淨去葉，切細珠。
3. 米洗淨以電鍋煮成乾飯。
4. 沙拉油入鍋加熱，爆香香菇絲，再加入肉絲、蔥頭酥至肉變白，先起鍋到盤中。
5. 熱鍋續炒絲瓜數下，加約 10 碗水，至水開加入飯續煮 5 分鐘，入 4 再以鹽調味，起鍋前撒上芹菜、胡椒即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1435	80	70	119	6	2836



社區低碳創意料理食譜製作 - 平通社區 / 殷阿猜



長長韭韭

(6 人份)



材料 Ingredients

韭菜 300 公克、蛋 3 個、冬粉 2 把、蝦皮 10 公克、火腿 100 公克、
越式春捲皮 500 公克、沙拉油 2 大匙

調味料 Seasoning

糖 1/2 大匙、鹽少許、甜辣醬

方法 Method

1. 韭菜洗淨晾乾切 1 公分長。
2. 蝦皮洗淨、冬粉泡軟切段，火腿切細絲。
3. 油入鍋加熱，爆香蝦皮，再入韭菜、冬粉、火腿炒熱加糖、鹽調味，起鍋置盤中，與蛋絲拌勻。
4. 越式春捲皮，用冷開水噴溼，鋪上 3 之食材捲起即可。
5. 食用時可沾甜辣醬。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1419	48	52	195	8	1720



唇齒留香



(10 人份)



材料 Ingredients

大五香豆干 2 斤、薑 1 小塊、香菜少許、八角 4 ~ 5 粒、辣椒 2 支

調味料 Seasoning

香油 1 匙、醬油 2 大匙、糖 1 大匙、沙拉油 3 大匙、水 1 碗

方法 Method

1. 五香豆干依個人喜好切小塊、薑切片、辣椒切小段備用。
2. 沙拉油加熱，加入薑、辣椒、八角爆香，續加入醬油、糖，最後加入五香豆干、水，拌炒至湯汁收乾為止。
3. 將炒好之五香豆干盛入盤中，淋上香油並灑上香菜即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2828	234	166	106	26	6291



社區低碳創意料理食譜製作 - 石門社區 / 陳虹宜



黃金雞柳條

(6人份)



材料 Ingredients

雞胸肉 200 公克、芒果 2 個、豆豉 1 匙

醃料

蔥 1 支、薑 2 片、蛋白 1/3 個、鹽與胡椒各 1 小匙、太白粉水及酒各 1 大匙

醬料

蘋果甜醋 1.5 大匙、鹽 1 小匙、味醂、酒各 1/2 大匙

方法 Method

1. 雞胸肉去皮洗淨，斜切細條，拌入醃料中醃至入味，再川燙熟透後撈出，待涼備用。
2. 芒果去皮，切細條狀，先鋪於盤中，再將 1 之雞肉條平鋪於芒果上面，最後淋上拌好之醬料，並撒上豆豉即可食用。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
552	50	5	70	7	5173



社區低碳創意料理食譜製作 - 石門社區 / 陳麗娟



蔓條絲理

(6 人份)



材料 Ingredients

冬粉 2 小束、蘋果 1/4 個、小黃瓜 3 條、紅蘿蔔 1/4 條、木耳 2 朵、洋蔥 2 個、青蔥 1 支、香菜 2 支

配料醬

檸檬 1 個、白醋 1 大匙、香油 1/2 大匙、酸辣椒醬 1 大匙

方法 Method

1. 冬粉、木耳切細絲川燙泡水備用。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔、蘋果、蔥、香菜等切絲備用。
3. 洋蔥切絲泡冰水備用。
4. 將 1.2.3. 與配料醬汁全部混合拌均即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
746	12	11	158	23	433



社區低碳創意料理食譜製作 - 石門社區 / 陳虹宜



五(舞)彩繽紛

清湯掛麵

(6人份)



材料 Ingredients

- A. 綠花椰菜 1 個、紅、黃甜椒各 1 個、黑木耳 5 朵、沙拉油 3 大匙
- B. 中筋麵粉 600 公克、鹽 4 公克、蛋黃 1 個、水 300cc
- C. 乾香菇 30 公克、昆布 20 公克、醃漬梅子 1 顆、水 2000cc

方法 Method

1. 將乾香菇浸水泡軟瀝乾，並與其餘之 C 食材先熬煮成高湯。
2. 將 A 食材洗淨切細絲，以沙拉油熱鍋拌炒備用。
3. 將 B 食材拌勻捏成小麵糰，入滾水煮成麵疙瘩再撈起。
4. 將做好的 2.3. 食材放入煮沸之高湯即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2952	101	63	498	43	2412

社區低碳創意料理食譜製作 - 安中社區 / 吳玉綉



養生五行甜湯

(6 人份)



材料 Ingredients

蓮子 1 斤、白木耳 3 兩、湯圓 6 兩、冰糖半斤、黑棗 6 顆、枸杞少許

方法 Method

1. 白木耳洗淨泡水備用。
2. 將水煮開，加入湯圓，滾至湯圓浮至水面，撈起備用。
3. 蓮子洗淨加水約 10 碗，放入鍋中煮軟。
4. 將煮好的蓮子湯，加入白木耳、黑棗、枸杞、冰糖等煮至滾約 5 分鐘，加入 2 即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2517	73	5	577	48	851

社區低碳創意料理食譜製作 - 安中社區 / 游金燕



五彩鮮蚵涼麵

(6 人份)



材料 Ingredients

五木細麵 3 小束、小黃瓜 1 條、木耳 2 朵、金針菇半包、紅蘿蔔半小條、玉米粒半小罐、鮮蚵半斤、蝦餅 6 片

調味料 Seasoning

和風醬 3 大匙、太白粉少許

方法 Method

1. 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔洗淨切細絲。
2. 金針菇切底部洗淨，與木耳燙熟。
3. 五木細麵以滾水煮熟撈起，冰鎮後備用。
4. 鮮蚵洗淨裹上太白粉，以滾水煮熟撈起。
5. 蝦餅放入碗中，以湯匙壓碎。
6. 將 3 放入盤中，加入 1.2. 和玉米粒，並淋上和風醬，撒上碎蝦餅即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
859	58	10	135	16	3272



社區低碳創意料理食譜製作 - 安中社區 / 伍姿靜



涼拌酸白菜

(6 人份)



材料 Ingredients

山東白菜 1 顆、五香豆干 5 片、黑木耳 2 片、紅辣椒、香菜、蔥、蒜末皆少許

調味料 Seasoning

糖、醬油、香油各 1 大匙，白醋 2 大匙

方法 Method

1. 將山東白菜洗淨晾乾切絲備用。
 2. 豆干、黑木耳、蔥、紅辣椒皆切絲。
 3. 1+2 加上蒜末淋上調勻之調味料拌勻。
 4. 最後撒上香菜即成。
- * 不喜辣味者，可以火腿絲、蠔絲、紅甜椒等替代。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
591	36	31	43	13	1572

社區低碳創意料理食譜製作 - 建平里 / 顏美華、魏月秀、許胡香

義式培根蔬菜捲 & 台式芝麻捲

(10 人份)



材料 Ingredients

薄片土司 1 條、培根 200 公克、美奶滋 100 公克一包、花生粉 100 公克、苜蓿芽 150 公克、小黃瓜 100 公克、紅蘿蔔 100 公克、黑芝麻 200 公克、細砂糖 100 公克

方法 Method

義式培根蔬菜捲：

1. 土司去邊，桿成薄片。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔切成細條。
3. 薄片土司，抹上少許美奶滋，並放上苜蓿芽、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、花生粉、培根等捲緊。
4. 捲好的蔬菜捲，二邊插上牙籤，斜切成二段即成。

台式芝麻捲：

1. 黑芝麻、細砂糖加少許開水，攪拌成糊。
2. 土司去邊，桿成薄片，抹上黑芝麻糊，捲緊。
3. 捲好的芝麻捲，二邊插上牙籤，斜切成二段即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
5596	180	311	561	90	5881

社區低碳創意料理食譜製作 - 建平里 / 顏美華、魏月秀、許胡香

養生蘋果青菜沙拉

(6人份)



材料 Ingredients

蘋果 400 公克、小黃瓜 400 公克、紅蘿蔔 200 公克、白蘿蔔 60 公克、海苔片 4 片、柴魚片 30 公克

調味料 Seasoning

醋 1 大匙、糖 1.5 大匙、薄鹽醬油 1 大匙

方法 Method

1. 糖、醋煮沸放涼。
2. 紅蘿蔔、白蘿蔔、蘋果、小黃瓜，以上食材皆切絲備用。
3. 備好之 2 食材放入鍋中，加入備好的糖醋水及薄鹽醬油拌勻即成沙拉。
4. 將拌勻之沙拉放至盤中，撒上海苔粉即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
661	32	5	132	16	981



社區低碳創意料理食譜製作 - 建平里 / 顏美華、魏月秀、許胡香

創意沙拉料理

(20 人份)



材料 Ingredients

馬鈴薯 6 個、紅蘿蔔 2 條、毛豆 1 斤、蘋果 3 個、雞蛋 5 個、美奶滋 500 公克 1 包

調味料 Seasoning

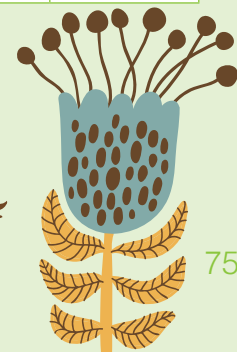
胡椒粉 1 小匙、檸檬汁 1 大匙、海苔粉 300 公克

方法 Method

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆、雞蛋煮熟。
2. 紅蘿蔔、蘋果切小丁、馬鈴薯搗成泥、雞蛋撥殼搗碎備用。
3. 備好之 2 食材放入鍋中，加入美奶滋、胡椒粉、檸檬汁拌勻即成沙拉。
4. 將拌勻之沙拉放至盤中，撒上海苔粉即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
5044	135	367	323	54	5811



社區低碳創意料理食譜製作 - 海頭社區 / 郭惠娟



涼拌海帶芽

(6 人份)



材料 Ingredients

海帶芽 600 公克、青木瓜 300 公克、蔥 50 公克、蒜 30 公克、薑 30 公克、辣椒 1 條

調味料 Seasoning

香油、糖、醋、醬油各 1 大匙

方法 Method

1. 海帶芽洗淨，泡水去鹽後燙熟撈起，泡冷開水。
2. 青木瓜切絲。
3. 蔥、薑、蒜、辣椒洗淨切細末，加入香油、糖、醋、醬油等調味料，與備好之 1.2. 食材一起拌勻即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
486	9	17	83	26	4433



社區低碳創意料理食譜製作 - 海頭社區 / 曾秋霞



南瓜炒米粉

(6 人份)



材料 Ingredients

南瓜 800 公克、米粉 450 公克、肉 60 公克、香菇 50 公克、紅蘿蔔 100 公克、木耳 90 公克、洋蔥 1 粒蔥、香菜、紅蔥頭皆少許

調味料 Seasoning

醬油、沙拉油各 3 大匙、胡椒 1 小匙、鹽、味素各 1 小匙

方法 Method

1. 米粉、香菇分開泡水，變軟撈起備用。
2. 南瓜、香菇、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、肉等食材切絲備用。
3. 沙拉油熱鍋，先爆香菇到微黃起鍋，再炒香紅蔥頭、洋蔥、肉絲起鍋。
4. 紅蘿蔔、南瓜入鍋，利用餘油翻炒數下，加約 3 碗水，燜至南瓜變軟為止，再加 3 之食材與醬油、鹽、味素、胡椒等調味。
5. 最後將木耳與 1 之米粉拌炒，待米粉吸水熟透，撒上香菜即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2812	45	52	555	36	4947

社區低碳創意料理食譜製作 - 海頭社區 / 施秀子

素鮑魚冷盤

(6人份)



材料 Ingredients

杏鮑菇 400 公克、苜蓿芽 100 公克

調味料 Seasoning

美奶滋 100 公克

方法 Method

1. 杏鮑菇先用熱滾水川燙，再以冷水洗淨後，放入盤中，再入電鍋於外鍋加入 1 杯水，煮至開關跳起，再燜約 5 分鐘起鍋放涼。
2. 將放涼之杏鮑菇切片。
3. 將苜蓿芽洗淨，放入盤中，再鋪上 2，再淋上美奶滋細絲即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
820	19	68	42	18	1023



社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 游蕙甄



苦浸甘來

(6 人份)



材料 Ingredients

白苦瓜 1 條約 300 公克、紅辣椒 3 條

調味料 Seasoning

1. 檸檬汁 6 滴、味噌 50 公克、米酒少許
2. 甘梅汁 300 公克

方法 Method

苦瓜洗淨切半去籽，並刮盡白膜，再切成薄片，浸泡冰水 20 分鐘後，瀝乾水份，加入調味料 1. 拌勻即可食用。

另一醃漬法：

1. 苦瓜洗淨切半去籽，並刮盡白膜，再切成 1 公分厚 4 公分長條狀，晾乾備用。
2. 將備好苦瓜加入調味料 2. 拌勻，放進冰箱冷藏半天，食用前再滴上檸檬汁以增鮮味。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
295	10	3	62	10	2284



社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 杜秋月

南國遐思



(6 人份)



材料 Ingredients

南瓜 300 公克、馬鈴薯 2 個、蛋 3 個、葡萄柚 1 粒、鮮蝦 6 隻、毛豆數粒、美乃滋少許

方法 Method

1. 將南瓜（削皮）與馬鈴薯（去皮）蒸熟，蛋蒸 8 分熟、蛋白切角加蛋黃 加南瓜馬鈴薯、美乃滋混合攪拌均勻。
2. 鮮蝦、毛豆以滾水燙熟撈起，鮮蝦去殼對剖備用。
3. 葡萄柚切薄片擺盤，以挖冰杓挖取薯泥成圓球鋪於葡萄柚片上，再以鮮蝦、毛豆點綴於上。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
864	46	32	102	12	528



♥ 社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 杜秋月

夏日甜點



(6 人份)



材料 Ingredients

芋頭 2 斤、冬瓜露 4 兩

調味料 Seasoning

糖 4 兩、米酒半杯

方法 Method

1. 芋頭切塊加水八分煮熟。
2. 放糖、冬瓜露、酒加水淹至芋頭。
3. 蓋鍋小火燜約 10 分鐘，起鍋擺盤即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
2856	30	13	606	28	89



社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 杜秋月



南瓜煎餅

(6 人份)



材料 Ingredients

南瓜 150 公克、麵粉 3 大匙、再來粉 2 大匙、地瓜粉 1 大匙、
蛋 1 個、水 60 公克

調味料 Seasoning

鹽少許、沙拉油或麻油 3 大匙

方法 Method

1. 將南瓜切絲，加入以上其餘食材攪拌均勻
2. 起鍋熱油（麻油亦可）將第 1 項食材入鍋煎至兩面金黃熟透。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
898	16	51	94	3	997



社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 杜秋月

芋薯合鳴情定金盅

(6人份)



材料 Ingredients

南瓜半顆、芋頭半顆、地瓜半斤、香菇3朵、水2碗、薑末少許

調味料 Seasoning

醬油膏2大匙、冰糖少許、鹽1小匙

方法 Method

1. 香菇泡水至軟切絲，將南瓜挖肉切角塊，芋頭與地瓜切小塊。
2. 蒸熟南瓜皮當金盅（大約10分鐘）。
3. 起鍋爆薑，先炒芋頭、地瓜，再加入南瓜、香菇絲炒香，加水與調味料，蓋鍋小火燜約10分鐘。
4. 將3料起鍋裝入南瓜金盅即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
763	16	3	169	17	2273



社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 吳忍耐

雙響泡菜飯

(8 人份)



材料 Ingredients

高麗菜 600g、蘿蔔 600g、胡蘿蔔一條、肯氏蒲桃果 200g、不辣紅辣椒 5 條、蘿蔓一棵、紅椒一個、黃椒一個、雜糧飯 2 碗、梅花肉塊 300g

調味料 Seasoning

糖 120g、醋 120cc、水 400cc

核桃醬

核桃 10 粒、腰果 10 粒、冷開水 50cc、鹽少許

方法 Method

1. 肯氏蒲桃果以鹽殺青後煮開以糖醃漬待冷。
2. 將糖、醋、水煮開放冷。
3. 將高麗菜、蘿蔔洗淨切塊、胡蘿蔔洗淨削皮切絲，浸入鹽水中（已先煮開），待菜葉呈軟化狀即可撈起，辣椒洗好斜切。
4. 備兩個玻璃罐，高麗菜、蘿蔔等分成兩份放入罐中，倒入糖醋水，一罐加入肯氏蒲桃果，放冰箱冷藏 5 ~ 7 天即可。
5. 梅花肉塊煮 10 分鐘再燜 20 分鐘，熟後抹少許鹽待冷，切長絲條狀備用。
6. 黃、紅椒頭部切開呈盒狀，置熱開水中燙約 5 秒，浸入冰開水中數秒再取出，蘿蔓洗淨浸入冰開水中 10 分鐘，撈起瀝乾拭乾水分備用。
7. 核桃、腰果加少許水、鹽放入果汁機中攪磨至稠細膏泥狀。
8. 原味泡菜、肯氏蒲桃泡菜各置於黃、紅椒盒內，蘿蔓葉鋪平，置約 1/4 碗飯，鋪上原味泡菜、肉絲條，再淋上核桃醬即成（另一蘿蔓葉鋪肯氏蒲桃泡菜，餘皆相同）。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
3071	95	140	370	48	1921

社區低碳創意料理食譜製作 - 國平社區 / 吳忍耐



養生蔬果汁

(3 人份)



材料 Ingredients

翡翠苦瓜半條、鳳梨 1/4 個、蘋果半個、香蕉半條、冷開水 500cc、小冰塊 10 粒

方法 Method

1. 將苦瓜剖半取出苦瓜子，與鳳梨、蘋果等一起切片。
2. 苦瓜鳳梨等置果汁機中，加冷開水、冰塊攪磨成汁即成（甜甜口味或果汁濃淡自行調整蔬果及水多寡）。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
218	4	1	55	8	26



社區低碳創意料理食譜製作 - 菩薩社區 / 郭淑慧、劉瑞珍



和風洋蔥雞絲

(6 人份)



材料 Ingredients

洋蔥 600 公克、雞胸肉 300 公克、紅、黃甜椒各 100 公克

調味料 Seasoning

和風醬 3 匙

方法 Method

1. 洋蔥洗淨切絲，冰鎮 10 分鐘後撈起備用。
2. 雞胸肉蒸熟，待涼後撕成細絲備用。
3. 紅、黃甜椒切絲後，與 1.2. 食材一併倒入鍋中，淋上和風醬拌勻即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
676	80	9	76	14	1706



社區低碳創意料理食譜製作 - 菩薩社區 / 郭淑慧、劉瑞珍



櫻花蝦佐雙絲

(6 人份)



材料 Ingredients

櫻花蝦 4 兩、豆芽菜〈沒浸水〉1 斤、絲瓜 2 斤〈3 條〉、蔥 1 小把

調味料 Seasoning

鹽、沙拉油皆少許

方法 Method

1. 蔥切成蔥花。
2. 豆芽菜去尾後洗淨。
3. 絲瓜刨薄皮，去內部籽部位不用，留綠色部位，切約 3 公分長之細絲。
4. 沙拉油入鍋，將蔥花與櫻花蝦一起爆香起鍋備用。
5. 2.3. 之食材入鍋燜 1.5 分鐘以鹽調味，起鍋盛盤撒上 4 之食材即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
779	81	22	79	18	7532



社區低碳創意料理食譜製作 - 菩薩社區 / 郭淑慧、劉瑞珍



香蒜茄子

(6 人份)



材料 Ingredients

茄子 1 斤 (6 條)、香菜 50 公克、蒜頭 50 公克

調味料 Seasoning

白醋、烏醋、素蠔油、醬油皆少許

方法 Method

1. 茄子切滾刀塊，加少許白醋拌勻，入電鍋蒸約 4 分鐘備用。
2. 香菜切細段備用。
3. 蒜頭切細末，與烏醋、素蠔油、醬油等調勻。
4. 蒸好之茄子，淋上 3. 之調味料，撒上海菜即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
197	11	3	37	17	672



涼拌黑木耳

(6 人份)



材料 Ingredients

黑木耳乾 150 公克、小黃瓜 3 條約 200 公克、紅蘿蔔 100 公克、薑絲 50 公克

調味料 Seasoning

醋、糖、醬油、香油各 1 大匙

方法 Method

1. 黑木耳乾泡水至軟，以熱水川燙，撈起放涼切細絲備用。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔皆洗淨，切細絲備用。
3. 1.2. 放至盤中，淋上混合之調味料拌勻即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
364	6	16	51	24	926



雪梨四喜

(6 人份)



材料 Ingredients

大梨子 3 個、青、紅、黃甜椒各 1 粒、青花椰菜 1 粒、紅蘿蔔 1 條、海苔片 4 片、白芝麻少許

調味料 Seasoning

三種口味：

1. 麻油、醬油、花生粉各 1 大匙
2. 醬油、味醂各 1 大匙
3. 蕃茄醬、美乃滋各 2 大匙

方法 Method

1. 梨去皮切絲，稍泡鹽水撈起備用。
2. 青、紅、黃甜椒洗淨切絲，泡冰水備用。
3. 青花椰菜洗淨切成小朵，川燙撈起。
4. 海苔切絲。
5. 將 1.2.3. 之食材放入大碗中拌勻，分置三小盤，各淋上其中一種混好之調味料拌勻，再盤子四周擺上 3. 裝飾，撒上白芝麻、海苔絲即成。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1116	31	48	159	40	3004

社區低碳創意料理食譜製作 - 華平社區 / 劉芳存



養生虱目魚湯

(6人份)



材料 Ingredients

虱目魚 1 尾約 1 斤半、黃耆 3 公克、枸杞 3 公克、薑 5 片、紅棗 6 顆、水適量

調味料 Seasoning

鹽 1 小匙

方法 Method

1. 虱目魚剖腹洗淨切數段。
2. 黃耆、紅棗、枸杞等洗淨川燙過。
3. 鍋中放入可蓋過食材之水，加入薑、黃耆、紅棗煮滾，再放入 1。
4. 待虱目魚眼球突出，再加入枸杞、鹽煮滾即可。

營養成份分析 Nutrients

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
1710	182	94	19	3	2499

社區低碳創意料理食譜



指導單位：文化部、臺南市政府文化局

出版單位：臺南市安平區公所

發行人：林國明

審查：林國明、蔡群儀、葉文娟、鄭淑娟
陳美月、劉美青、陳泓彰、林志豪
吳慧婷、陳秋貴老師、營養師工會

美術編輯：陳信亨、姚杰良

地址：臺南市安平區育平路 316 號

電話：(06)2951915

網址：<http://www.tnanping.gov.tw>