

蔬食



低碳蔬活 愛地球

綠色飲食
從你我做起

讓我們一起食當地、吃當季！



臺北市政府環境保護局

全民綠生活

蔬食料理食譜





低碳蔬活 愛地球

在家動手做
【一週蔬食食譜】

【 DAY 1 】 3人份



【營養成分】1人份

料理名稱	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
五穀飯	280.00	60.00	8.00	0.00
金黃豆腐	170.13	4.79	9.39	12.25
春暖花開	74.89	3.25	1.92	5.91
海芽蚵白菜	59.50	4.25	0.85	4.25
醬鳳梨冬瓜湯	20.32	3.11	1.13	0.33
合計	604.83	75.40	21.29	22.74

主食：五穀飯



【食材】

- 五穀米30公克
- 白米210公克

【調味料】

- 水270公克
- 鹽0.5公克



【作法】

1. 前一天先將五穀米浸泡一晚，或者烹煮當日先用熱水氽燙過。
2. 白米及五穀米分別清洗乾淨，與水、鹽，混合後蒸煮約45~50分鐘。

主菜：金黃豆腐



【食材】

- 蒜末5公克
- 南瓜(去皮去籽)80公克
- 板豆腐(3cm³)200公克
- 熟腰果碎6公克
- 紅辣椒末5公克
- 蔥花3公克

【調味料】

- 水40公克
- 沙拉油8公克
- 鹽1公克
- 糖1公克



【作法】

1. 豆腐切塊後炸至金黃色。
2. 南瓜蒸熟後壓成泥。
3. 起油鍋，炒香蒜末，再加入南瓜泥和水，拌炒均勻並調味。

副菜：春暖花開



【食材】

- 麻竹筍條(4cm)60公克
- 茭白筍條(4cm)60公克
- 綠蘆筍小段(4cm)60公克
- 蒜末10公克
- 枸杞2公克
- 蛋酥(1顆蛋)100公克

【調味料】

- 沙拉油20公克
- 鹽1公克
- 糖1公克
- 黑胡椒粒0.5公克



【作法】

1. 炸蛋酥，備用。
2. 枸杞洗淨。麻竹筍洗淨後切成條狀，茭白筍洗淨後切成條狀，綠蘆筍洗淨切小段。
3. 麻竹筍、茭白筍、綠蘆筍分別入水汆燙。
4. 起油鍋，煸蒜，加入麻竹筍、茭白筍拌炒，後調味。
5. 再加入綠蘆筍拌炒，起鍋前加入枸杞與蛋酥即可。

青菜：海芽蚵白菜



【食材】

- 蚵白菜(3cm)240公克
- 乾海帶芽8公克
- 蒜末5公克
- 熟白芝麻2公克

【調味料】

- 沙拉油15公克
- 鹽1公克
- 糖1公克



【作法】

1. 乾海帶芽泡水備用。
2. 煮一鍋水，加入鹽與糖調味後，將蚵白菜與海帶芽燙熟。
3. 起油鍋，煸蒜油，淋在燙好的白菜和海帶芽上，再撒上白芝麻即可。

湯品：醬鳳梨冬瓜湯



【食材】

- 冬瓜塊(3X3cm)150公克
- 醬鳳梨(果肉跟醬汁)30公克
- 乾豆皮塊(2X2cm)15公克
- 薑片3公克

【調味料】

- 水500公克
- 鹽1公克
- 醬油3公克



【作法】

1. 豆皮與冬瓜切塊。
2. 冬瓜塊、醬鳳梨加水烹煮，至冬瓜軟化。
3. 入豆皮與薑絲，起鍋前再以鹽、醬油調味即可。

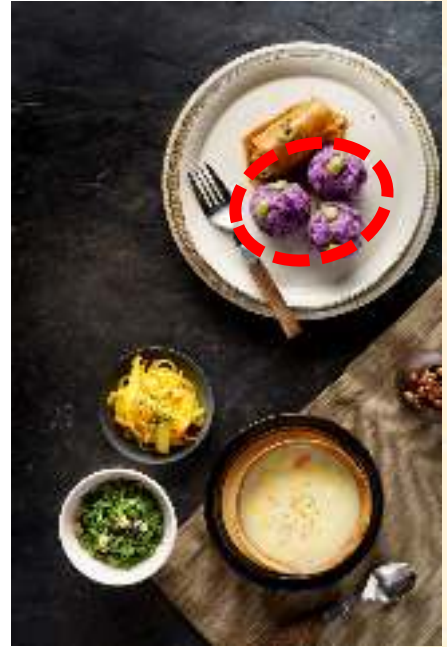
【 DAY 2 】 3人份



【營養成分】1人份

料理名稱	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
紫心地瓜飯	242.79	50.45	7.66	0.40
蠔油煙燻豆包卷	156.58	2.58	11.41	10.78
咖哩燴寬粉	122.25	18.25	2.65	4.00
龍鬚蒼蠅頭	80.76	3.33	2.36	6.32
芙蓉玉米濃湯	82.89	8.56	2.26	4.26
合計	685.27	83.18	26.33	25.76

主食：紫心地瓜飯



【食材】

- 白米180公克
- 紫心地瓜塊(4cm³)60公克
- 毛豆仁20公克

【調味料】

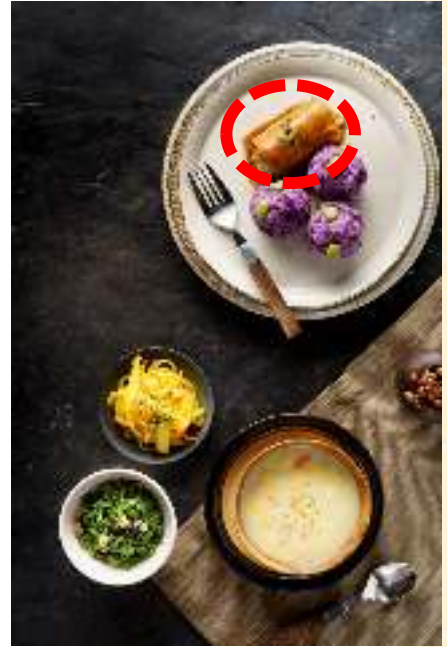
- 水120公克
- 鹽0.5公克



【作法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 紫心地瓜切塊，與瀝乾後的白米，加入水、鹽浸泡30分鐘。後放入蒸約40分鐘，至米粒熟透。
3. 毛豆仁過汆燙，加入已蒸熟的紫心地瓜飯中拌勻。

主菜：蠔油煙燻豆包卷



【食材】

- 煙燻豆包(3個)140公克
- 金針菇(對切)50公克
- 乾香菇絲5公克
- 香菜5公克

【調味料】

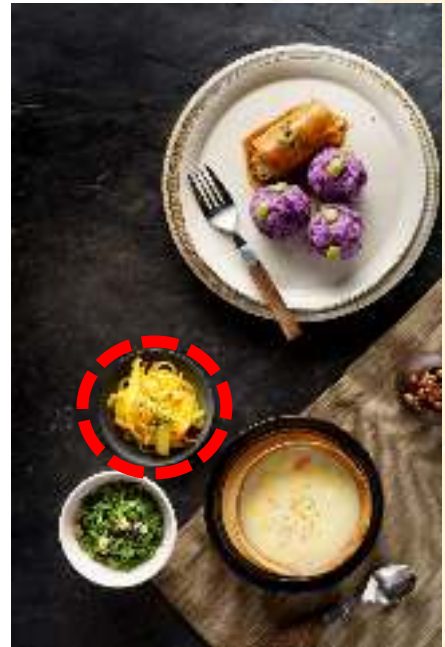
- 鹽1.5公克
- 素蠔油15公克
- 烏醋10公克
- 水80公克
- 冰糖10公克



【作法】

1. 乾香菇泡軟切絲與對切的金針菇汆燙後瀝乾。
2. 香菜切小段，做為內餡使用；另外預留一小撮備用。
3. 金針菇、香菇絲與香菜，加入鹽、白胡椒粉調味拌勻後備用。
4. 調味料材料依序入鍋，調和成熟醬汁。
5. 豆包攤開，包入步驟3的材料，成卷，再淋上步驟4做好的醬汁。
6. 入烤箱，以150°C烤20分鐘，出餐前再撒上些許香菜回烤30秒即可。

副菜：咖哩燴寬粉



【食材】

- 生香菇絲30公克
- 紅蘿蔔絲20公克
- 山東大白菜(1.5cm寬)150公克
- 寬冬粉45公克
- 香菜3公克
- 薑末5公克

【調味料】

- 沙拉油15公克
- 水240公克
- 咖哩粉10公克
- 糖1.5公克
- 鹽1.5公克



【作法】

1. 寬冬粉泡水軟化，並以剪刀剪成約12cm長，瀝乾後備用。
2. 山東大白菜橫切成粗絲。
3. 起油鍋，依序放入咖哩粉、薑末、生香菇絲、紅蘿蔔絲、大白菜絲，均勻拌炒。
4. 加水煮熟食材並調味，起鍋前加入香菜即完成。

青菜：龍鬚蒼蠅頭



【食材】

- 龍鬚菜(2cm段)200公克
- 乾豆豉2公克
- 薑末5公克
- 素肉丁(未發泡)20公克

【調味料】

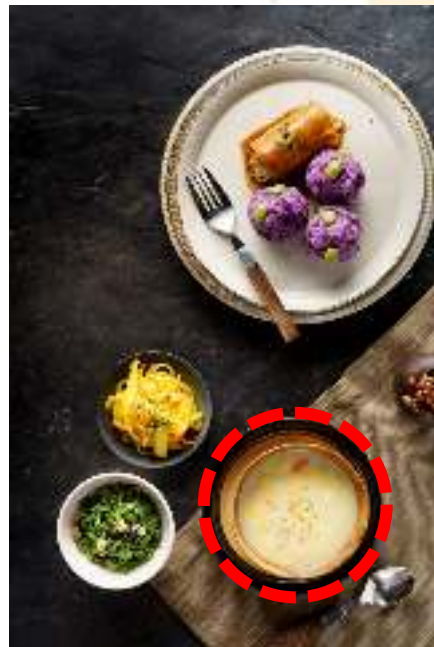
- 沙拉油15公克
- 水20公克
- 醬油3公克
- 白胡椒粉1公克
- 糖1公克
- 鹽1公克



【作法】

1. 素肉丁泡水至軟化後，擠出水備用；龍鬚菜汆燙備用。
2. 起油鍋，依序下料乾豆豉、薑末、素肉丁，加醬油煸香。
3. 加入已燙好的龍鬚菜與水，調味後即完成。

湯品：芙蓉玉米濃湯



【食材】

- 馬鈴薯丁50公克
- 紅蘿蔔小丁20公克
- 冷凍玉米粒30公克
- 玉米醬70公克
- 鮮奶50公克
- 嫩豆腐丁50公克
- 洋香菜0.5公克

【調味料】

- 水350公克
- 鹽3公克
- 麵粉30公克
- 奶油15公克
- 細砂糖2公克
- 黑胡椒粒0.5公克



【作法】

1. 熱鍋，奶油與麵粉炒香。以果汁機或調理棒將材料打成麵糊狀，備用。
2. 起水鍋，依序加入馬鈴薯丁、紅蘿蔔小丁、玉米粒、玉米醬。倒入步驟1的麵糊一起烹煮。
3. 依序加入鮮奶、調味料與嫩豆腐丁煮滾，最後撒上洋香菜即可。

【 DAY 3 】 3人份



【營養成分】1人份

料理名稱	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
南瓜燕麥飯	293.85	62.65	8.35	0.17
三杯菇菇油腐	134.20	1.75	9.26	9.70
豆皮燜白菜	118.78	3.67	6.18	8.67
枸杞油菜	56.00	4.00	0.80	4.00
關東煮	23.89	4.67	0.74	0.17
合計	626.73	76.74	25.33	22.70

主食：南瓜燕麥飯



【食材】

- 白米180公克
- 燕麥粒60公克
- 南瓜丁(2cm³)50公克

【調味料】

- 水240公克
- 沙拉油0.5公克
- 鹽0.5公克



【作法】

1. 白米和燕麥洗淨後瀝乾，南瓜切小丁後備用。
2. 加入水、沙拉油與鹽，推入蒸箱中蒸煮約50分鐘，或用大飯鍋蒸煮約20分鐘後，再燜15分鐘即完成。

主菜：三杯菇菇油腐



【食材】

- 油豆腐丁(4cm³)200公克
- 白精靈菇(1開2)30公克
- 金針菇(去根部後對切)10公克
- 紅甜椒片(3X3cm)30公克
- 黃甜椒片(3X3cm)30公克
- 九層塔3公克
- 薑片(菱形片)5公克

【調味料】

- 胡麻油15公克
- 水30公克
- 素蠔油20公克
- 二砂糖2公克
- 米酒2公克



【作法】

1. 將薑、紅甜椒、黃甜椒洗淨，切片備用。
2. 油豆腐丁以2%加鹽熱水汆燙後備用。
3. 起麻油鍋，炒香薑片。再依序加入精靈菇、金針菇、紅甜椒片、黃甜椒片炒至半熟狀態。
4. 最後加入已汆燙好的油豆腐丁，及素蠔油、砂糖水與米酒調味收汁，起鍋前放入九層塔拌勻即可。

副菜：豆皮燜白菜



【食材】

- 豆皮(一開八)40公克
- 紅蘿蔔絲15公克
- 乾香菇絲2公克
- 大白菜(4X4cm)180公克
- 薑絲2公克

【調味料】

- 沙拉油15公克
- 水180公克
- 素蠔油10公克
- 鹽1公克
- 糖1公克
- 白胡椒粉0.2公克
- 麻油2公克



【作法】

1. 乾香菇泡水切絲，大白菜洗淨切塊，紅蘿蔔切絲，豆皮切塊。
2. 起油鍋，先煸炒紅蘿蔔絲，再加入香菇絲、薑絲，與大白菜、豆皮及少許水翻炒。(水可分次加入，避免出水過多)
3. 加入調味料翻炒均勻即完成。

青菜：枸杞油菜



【食材】

- 油菜段(4cm)240公克
- 枸杞2公克
- 薑絲3公克

【調味料】

- 沙拉油15公克
- 水15公克
- 米酒10公克
- 鹽2公克



【作法】

1. 先將枸杞與油菜洗淨，油菜切段備用。
2. 起油鍋，炒香薑絲，再加入油菜、枸杞、水拌炒。
3. 調味後完成。

湯品：關東煮



【食材】

- 白蘿蔔(切塊)80公克
- 玉米塊(切2cm厚塊再對切)50公克
- 海帶結25公克
- 薑片2公克
- 香菜1公克

【調味料】

- 水400公克
- 鹽2公克
- 糖1公克
- 白胡椒0.3公克



【作法】

1. 白蘿蔔去皮、切塊備用。
2. 海帶結洗淨備用。
3. 水煮滾後，加入白蘿蔔、玉米塊、海帶結及薑片慢火燉煮。熄火前加入調味料調味，撒上海菜後完成。

【 DAY 4 】 3人份



【營養成分】1人份

列標籤	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
韓式起司拌飯	600.29	80.74	23.63	18.96
蕃茄蚵白菜	65.00	4.00	0.80	5.00
韓式大醬湯	44.50	1.40	3.78	2.50
合計	709.79	86.14	28.21	26.46

主食：韓式起司拌飯



【食材】

- 洋蔥小丁10公克
- 蒜碎3公克
- 韓式泡菜60公克
- 大白菜片30公克
- 黃豆芽20公克
- 海帶芽1.5公克
- 杏鮑菇絲40公克
- 毛豆仁15公克
- 豆包絲50公克
- 白米240公克
- 紅藜麥5公克
- 糙米60公克
- 水煮蛋(3顆) 150公克

【調味料】

- 沙拉油30公克
- 水350公克
- 起司絲30公克
- 匈牙利紅椒粉3公克
- 草莓醬10公克
- 熟白芝麻0公克
- 鹽1公克



【作法】

1. 糙米泡軟後，與洗淨後的白米、紅藜麥拌在一起，蒸熟。
 2. 海帶芽泡發裁切後備用。
 3. 將大白菜片、黃豆芽、海帶芽、杏鮑菇絲、毛豆仁與豆包絲，汆燙至熟。
 4. 起油鍋，加入洋蔥丁、蒜碎、韓式泡菜拌炒。
 5. 後加入步驟1蒸好的飯，均勻攪拌。
 6. 最後加上起司絲、草莓醬攪拌，撒上白芝麻後即完成。
- (註)每人另搭配一顆水煮蛋。

青菜：番茄蚵白菜



【食材】

- 新鮮蕃茄丁(1.5cm³)30公克
- 紅蔥頭3公克
- 蚵白菜(4cm)210公克

【調味料】

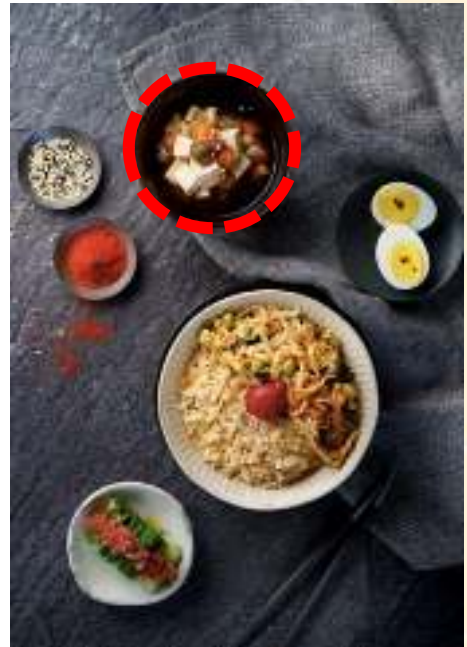
- 沙拉油15公克
- 鹽0.3公克
- 糖0.3公克



【作法】

1. 起油鍋，將番茄丁、紅蔥頭翻炒至香氣出來，與糖、鹽攪拌成淋醬備用。
2. 蚵白菜切段燙熟。
3. 將淋醬淋在蚵白菜上即完成。

湯品：韓式大醬湯



【食材】

- 紅蘿蔔丁(1cm³)15公克
- 洋蔥丁(1cm³)25公克
- 蘿蔔丁(1cm³)30公克
- 鴻喜菇(1cm³)15公克
- 白精靈菇(1cm³)15公克
- 板豆腐丁(1cm³)120公克

【調味料】

- 沙拉油10公克
- 水540公克
- 韓式大醬30公克
- 鹽1公克
- 糖1公克



【作法】

1. 起油鍋後，將所有切丁的蔬菜料與韓式大醬拌炒。
2. 加入水後，繼續燉煮，等水滾後加入豆腐丁，調味後即可起鍋。

【 DAY 5 】 3人份



【營養成分】1人份

料理名稱	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
筍丁玉米炊飯	251.19	48.43	8.84	1.69
蟹黃蒸蛋	120.68	1.57	6.61	9.55
照燒芝麻馬鈴薯	91.97	13.33	5.28	1.75
雙色花椰菜	50.05	4.50	0.97	3.03
髮菜菇菇湯	26.65	1.25	2.57	1.21
合計	540.55	69.09	24.26	17.22

主食：筍丁玉米炊飯



【食材】

- 桶筍丁(1.5cm³)100公克
- 黃豆干丁(1.5cm³)20公克
- 冷凍玉米粒30公克
- 毛豆仁20公克

【調味料】

- 沙拉油2公克
- 水200公克
- 白米180公克
- 鹽1公克
- 白胡椒粉0.3公克



【作法】

1. 白米洗淨後浸泡30分鐘。
2. 桶筍丁、毛豆仁汆燙後備用。
3. 起鍋煸炒筍丁、豆干丁、玉米粒、毛豆仁至香氣出來，並調味。
4. 與洗淨瀝乾的白米、水，攪拌均勻後放入蒸箱至米粒熟透。

主菜：蟹黃蒸蛋



【食材】

- 紅蘿蔔末30公克
- 雞蛋150公克
- 青豆仁15公克

【調味料】

- 沙拉油15公克
- 水①50公克
- 水②170公克
- 咖哩粉2公克
- 鹽2公克
- 太白粉3公克



【作法】

1. 青豆仁汆燙後備用。
2. 紅蘿蔔切成碎末，以沙拉油煸至紅蘿蔔素釋放出來。再加入咖哩粉和水①，調成蟹黃的樣子。
3. 雞蛋打勻，加水②過篩後用鹽調味。放入蒸箱蒸15分鐘成蒸蛋。
4. 將炒好的紅蘿蔔蟹黃泥與青豆仁淋在蒸蛋上即可。

副菜：照燒芝麻馬鈴薯



【食材】

- 帶皮馬鈴薯塊(3cm³)240公克
- 黃豆30公克

【調味料】

- 水50公克
- 熟白芝麻1公克
- 照燒醬5公克



【作法】

1. 帶皮馬鈴薯切滾刀塊後蒸至八分熟，再用中火炸至金黃色酥脆熟透。
2. 炸好的馬鈴薯塊，與黃豆、水，以照燒醬充分拌勻收汁，最後撒上白芝麻即完成。

青菜：雙色花椰



【食材】

- 紅蘿蔔(菱形片)30公克
- 薑(菱形片)3公克
- 白花菜(4X3cm)120公克
- 青花菜(4X3cm)120公克
- 紅辣椒片(菱形片)3公克

【調味料】

- 沙拉油10公克
- 水60公克
- 鹽1.5公克
- 糖1公克
- 太白粉水15公克



【作法】

1. 青花菜和白花菜切成小塊、紅蘿蔔切成菱形片，均汆燙後備用。
2. 辣椒去籽後切菱形片，薑切菱形片備用。
3. 起油鍋，先下紅蘿蔔片，再依序加入薑、青花菜、白花菜，與辣椒拌炒均勻，調味後加入太白粉水勾芡即完成。

湯品：髮菜菇菇羹



【食材】

- 金針菇20公克
- 美白菇(對切)50公克
- 生豆皮絲20公克
- 乾髮菜1公克
- 雞蛋(蛋白)18公克
- 芹菜末5公克

【調味料】

- 水450公克
- 太白粉水25公克
- 鹽1.5公克
- 糖1公克
- 白胡椒粉0.2公克



【作法】

1. 髮菜泡水洗淨，金針菇、美白菇洗淨切段後備用。
2. 水煮開後加入金針菇、美白菇、豆皮絲烹煮並調味。
3. 加入髮菜烹煮，再用太白粉水與蛋白勾芡，後撒上芹菜末。

(註:這道菜的蛋黃可以留至「蟹黃蒸蛋」使用。)