



WorldVeg

## 老干媽秋葵珍菇



外食族群



## 材料

秋葵	80 g
美白菇	80 g
鴻喜菇	80 g
玉米筍	60 g
青蔥	20 g
蒜頭	20 g

## 調味料

老干媽豆鼓辣椒醬	1 T
蠔油	1 t
味精	1/8 t
白糖	1/8 t
米酒	1 T
雞粉	1/4 t

## 方法

秋葵切段、玉米筍切段、美白菇及鴻喜菇撕成條狀、蒜頭切片、青蔥切段。

秋葵、玉米筍、菇類入水川燙，取出瀝乾。

熱鍋加入沙拉油，爆香蒜片、青蔥加入所有食材調味拌炒。

備註:料理烹調時間大約 10 分鐘。2-3 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	2 %
粗蛋白 (g)	6 %
粗脂肪 (g)	1 %
總碳水化合物 (g)	7 %
膳食纖維 (g)	8 %
鈉 (mg)	8 %
鈣 (mg)	4 %
鎂 (mg)	9 %
鐵 (mg)	8 %
鋅 (mg)	6 %
磷 (mg)	11 %
視網醇當量 (ug RE)	13 %
維生素 E 總量 (mg)	15 %
維生素 B6 (mg)	15 %
葉酸 (ug)	6 %
維生素 C (mg)	7 %

碳足跡

	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	4
生產排碳	61
廢棄排碳	13
食物碳足跡	78



WorldVeg

金沙秋葵夏之戀



外食族群

**材料**

秋葵	120g
沙拉筍	120g
蒜頭	15g
紅辣椒	10g
鹹蛋黃	5 pcs
奶油	1T

**調味料**

鹽巴	1/8t
味精	1/4t
白糖	1/4t

**方法**

葵去蒂頭，沙拉筍切約寬1cm、長約4cm長條狀，川燙備用。

鹹蛋黃入蒸籠，蒸約5分鐘取出搗碎，蒜頭切末、紅辣椒切末。

熱鍋加入奶油及沙拉油，依序放入蛋黃、蒜頭、辣椒炒至蛋黃起泡。

備註：鹹蛋黃須充分搗碎，不宜有顆粒狀。  
料理烹調時間大約12-15分鐘。2-3人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	13 %
粗蛋白 (g)	22 %
粗脂肪 (g)	34 %
總碳水化合物 (g)	6 %
膳食纖維 (g)	7 %
鈉 (mg)	9 %
鈣 (mg)	12 %
鎂 (mg)	10 %
鐵 (mg)	31 %
鋅 (mg)	20 %
磷 (mg)	47 %
視網醇當量 (ug RE)	86 %
維生素 E 總量 (mg)	29 %
維生素 B6 (mg)	26 %
葉酸 (ug)	3 %
維生素 C (mg)	14 %

碳足跡

CO<sub>2</sub>/g

運輸排碳	4
生產排碳	324
廢棄排碳	14
食物碳足跡	342



WorldVeg

## 金皇秋葵鑲肉餃



外食族群



## 材料

秋葵	100 g
豬絞肉	150 g
甜黃椒	60 g
甜紅椒	60 g
紫洋蔥	100 g
蒜頭	20 g

## 調味料

蠔油	1.5 T
米酒	1 T
味精	1/4 t
白糖	1/4 t
雞粉	1/4 t
白胡椒粉	1/4 t
水	1 T
香油	1/2 t
太白粉	2 T
沙拉油	500 cc

## 豬絞肉調味

鹽巴	1/8 t
味精	1/8 t
白胡椒粉	1/8 t
太白粉	1/2 t
雞蛋	1/2 t

## 方法

豬絞肉調味備用，秋葵洗淨去蒂頭剖半。

秋葵灑上太白粉，置入絞肉，油炸備用。

甜黃紅椒去籽切菱形片、洋蔥切片、蒜頭切片。

熱鍋爆香蒜片、洋蔥、甜紅黃椒調味，最後置入炸好秋葵餃，炒乾醬汁既可擺盤。

備註：秋葵油炸、微波都可以，最後要加入拌炒不宜過久，以免秋葵內餡脫落。料理烹調時間大約 20 分鐘。2-3 人份。

## 食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	8 %
粗蛋白 (g)	21 %
粗脂肪 (g)	11 %
總碳水化合物 (g)	10 %
膳食纖維 (g)	7 %
鈉 (mg)	19 %
鈣 (mg)	5 %
鎂 (mg)	13 %
鐵 (mg)	12 %
鋅 (mg)	13 %
磷 (mg)	19 %
視網醇當量 (ug RE)	23 %
維生素 E 總量 (mg)	9 %
維生素 B6 (mg)	25 %
葉酸 (ug)	2 %
維生素 C (mg)	60 %

碳足跡	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	6
生產排碳	901
廢棄排碳	18
食物碳足跡	925



## 材料

秋葵	70 g
紅蘿蔔	60 g
洋蔥	1/4
雞腿肉	300 g
蒜頭	10 g
甜黃椒	1/4 pcs
甜紅椒	1/4 pcs

## 調味料

蠔油	2 T
醬油	1 t
米酒	1 T
味精	1/4 t
白糖	1/4 t
白胡椒粉	1/4 t
香油	1/4 t
沙拉油	1 T

## 雞柳調味

全蛋	1/5 pcs
鹽巴.	1/8 t
味精.	1/8 t
太白粉	1 t



## 方法

雞肉切條狀調味備用，秋葵、紅蘿蔔川燙。

洋蔥、紅蘿蔔、甜黃紅椒、蒜頭切片。

雞柳、甜黃紅椒過油備用。

熱鍋加入洋蔥、蒜頭炒香，依序加入全部食材，及調味料拌炒。

備註:秋葵川燙不宜過久，川燙時水開加入秋葵約 10-15 秒既可。料理烹調時間大約 12-15 分鐘。2-3 人份。

## 食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	11 %
粗蛋白 (g)	42 %
粗脂肪 (g)	15 %
總碳水化合物 (g)	10 %
膳食纖維(g)	6 %
鈉 (mg)	30 %
鈣 (mg)	5 %
鎂 (mg)	15 %
鐵 (mg)	19 %
鋅 (mg)	19 %
磷 (mg)	28 %
視網醇當量 (ug RE)	99 %
維生素 E 總量 (mg)	20 %
維生素 B6 (mg)	26 %
葉酸 (ug)	7 %
維生素 C (mg)	43 %

碳足跡	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	8
生產排碳	1186
廢棄排碳	23
食物碳足跡	1217





WorldVeg

## 麻婆秋葵嫩豆腐



外食族群



## 材料

秋葵	60 g
中華火鍋豆腐	300 g
青蔥	20 g
豬絞肉	80 g
蒜頭	30 g
嫩薑	20 g

## 調味料

豆瓣醬	2 T
醬油	1 t
味精	1/4 t
白糖	1/2 t
太白粉水	1/2 t
水	5 T
沙拉油	1 T

## 方法

秋葵切片、青蔥切蔥花、蒜頭及嫩薑切細末、豆腐切丁狀。

秋葵、豆腐川燙後，瀝乾水份備用。

熱鍋加入沙拉油，依序放入豬絞肉、蒜薑末、豆瓣醬炒香，加水調味，再放入豆腐煮約 2-3 分鐘，最後加入蔥花，芡芡起鍋盛盤。

備註:豆腐需川燙，以免有豆腥味，豬絞肉需絞 2 次，才不會顆粒過大。料理烹調時間大約 10-12 分鐘。2-3 人份。

## 食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	7 %
粗蛋白 (g)	23 %
粗脂肪 (g)	10 %
總碳水化合物 (g)	7 %
膳食纖維 (g)	7 %
鈉 (mg)	21 %
鈣 (mg)	5 %
鎂 (mg)	19 %
鐵 (mg)	18 %
鋅 (mg)	12 %
磷 (mg)	23 %
視網醇當量 (ug RE)	10 %
維生素 E 總量 (mg)	29 %
維生素 B6 (mg)	25 %
葉酸 (ug)	8 %
維生素 C (mg)	5 %

碳足跡	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	7
生產排碳	711
廢棄排碳	20
食物碳足跡	738