



## 材料

馬鈴薯	220 g
中卷	50 g
蝦仁	40 g
秋葵	60 g
玉米	30 g
進口酪梨（哈斯）	2 pcs

## 調味料

沙拉醬	100 g
檸檬汁	2 T
白糖	2 T
起士粉	1 T
沙拉醬	100 g
檸檬汁	2 T

## 方法

馬鈴薯洗淨，整顆不去皮，入蒸籠蒸約 25 分鐘，酪梨剖半去籽。

蝦仁去腸泥切丁狀、中卷洗淨切丁狀、秋葵切片及玉米川燙。

將蒸熟馬鈴薯去皮搗成泥，與全部食材調味成內餡。

以酪梨當聖器，置入內餡，撒上起士粉。

置入烤箱，設定 200 OC 焗烤約 10-15 分鐘既可。

備註:料理烹調時間大約 35-40 分鐘。3-4 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	16 %
粗蛋白 (g)	15 %
粗脂肪 (g)	34 %
總碳水化合物 (g)	24 %
膳食纖維 (g)	17 %
鈉 (mg)	12 %
鈣 (mg)	7 %
鎂 (mg)	15 %
鐵 (mg)	6 %
鋅 (mg)	14 %
磷 (mg)	19 %
視網醇當量 (ug RE)	18 %
維生素 E 總量 (mg)	81 %
維生素 B6 (mg)	35 %
葉酸 (ug)	4 %
維生素 C (mg)	32 %

碳足跡	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	17
生產排碳	1235
廢棄排碳	52
食物碳足跡	1305



#### 材料

秋葵	70 g
金菇	70 g
舞菇	60 g
紅蘿蔔	30 g
乾香菇	10 g
千張 (四方豆腐皮)	2 pcs

#### 調味料

蠔油	1.5 T
味精	1/4 t
白糖	1/4 t
白胡椒粉	1/4 t
雞粉	1/4 t
香油	1/2 t
麵糊	
低筋麵粉	2 T
冷水	2 T
沙拉油	2 T

## 方法

乾香菇洗淨泡水切絲、金菇剝成小細絲、紅蘿蔔切絲、舞菇剝成細絲、秋葵切絲。

將所有食材川燙，取出瀝乾水份。

熱鍋加入 1 匙沙拉油，將所有食材置入調味，炒乾湯汁盛盤預冷。

將炒好肉餡，置於豆皮中捲成條狀。

熱鍋加入少許沙拉油，放入豆衣捲，煎至兩面焦黃，取出切約 2.5cm 長段擺盤。

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)	8 %
膳食纖維 (g)	8 %
鈉 (mg)	15 %
鈣 (mg)	3 %
鎂 (mg)	9 %
鐵 (mg)	9 %
鋅 (mg)	5 %
磷 (mg)	9 %
視網醇當量 (ug RE)	47 %
維生素 E 總量 (mg)	3 %
維生素 B6 (mg)	8 %
葉酸 (ug)	6 %
維生素 C (mg)	3 %

## 碳足跡

	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	4
生產排碳	76
廢棄排碳	12
食物碳足跡	91



WorldVeg

## 秋葵銀魚香煎蛋



年長者/小孩



## 材料

秋葵	60 g
雞蛋	4 pcs
青蔥	20 g
銀魷仔	60 g

## 調味料

鹽巴	2 T
味精	1 t
白胡椒粉	1/4 t
太白粉水	1/2 t
沙拉油	4 T

## 方法

銀魷仔川燙、秋葵切片、青蔥切蔥花。

將蛋及所有食材，加入調味料拌均勻。

熱鍋加入沙拉油，倒入拌好蛋液，煎至兩面焦黃既可。

備註：料理烹調時間大約 8-10 分鐘。3-4 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	5 %
粗蛋白 (g)	20 %
粗脂肪 (g)	7 %
總碳水化合物 (g)	2 %
膳食纖維 (g)	2 %
鈉 (mg)	19 %
鈣 (mg)	10 %
鎂 (mg)	12 %
鐵 (mg)	11 %
鋅 (mg)	9 %
磷 (mg)	22 %
視網醇當量 (ug RE)	26 %
維生素 E 總量 (mg)	11 %
維生素 B6 (mg)	5 %
葉酸 (ug)	11 %
維生素 C (mg)	3 %

碳足跡	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	5
生產排碳	573
廢棄排碳	15
食物碳足跡	593



## 材料

中華火鍋豆腐	300 g
秋葵 (6 支)	50 g
草蝦仁	60 g
紅辣椒	1 pcs
青蔥	30 g
蒜頭	30 g
茼蒿	80 g

## 調味料

金蘭油膏	2.5 T
蠔油	1.5 t
味精	1.5 t
白糖	2.5 t
雞粉	1/2 t
水	4 T
香油	1 T

## 方法

豆腐切約 6 塊，秋葵洗淨去蒂頭，蝦仁去腸泥，青蔥、紅辣椒、蒜頭切末。

調味料加入蒜末拌均勻。

豆腐置入秋葵、蝦仁、茼蒿，淋上調味醬汁，入蒸籠蒸約 6 分鐘。

備註:茼蒿每盒約 200g。

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)	5 %
粗蛋白 (g)	16 %
粗脂肪 (g)	4 %
總碳水化合物 (g)	12 %
膳食纖維(g)	7 %
鈉 (mg)	19 %
鈣 (mg)	6 %
鎂 (mg)	17 %
鐵 (mg)	19 %
鋅 (mg)	8 %
磷 (mg)	21 %
視網醇當量 (ug RE)	13 %
維生素 E 總量 (mg)	27 %
維生素 B6 (mg)	19 %
葉酸 (ug)	8 %
維生素 C (mg)	9 %

碳足跡	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	7
生產排碳	714
廢棄排碳	21
食物碳足跡	741



## 材料

去梗苧菜葉	150 g
雞胸肉	100 g
草蝦仁	100 g
芹菜	30 g
韭黃	30 g
雞蛋	1 pcs

## 調味料

鹽巴	1 t
味精	1 t
白胡椒粉	1/4 t
雞粉	1 t
太白粉	6 T
水	1000 cc
蛋液	1 t
鹽巴.	1/8 t
味精.	1/8 t
太白粉.	1 t

## 方法

雞胸肉切絲調味備用，草蝦仁去腸泥川燙。

莧菜葉切絲，芹菜、韭黃切末，莧菜葉川燙入冰水中冰鎮。

熱鍋依序加入水、雞絲、蝦仁調味勾芡，淋上蛋白液，最後放入莧菜、芹菜末、韭黃末及香油，起鍋盛盤。

備註:莧菜、芹菜、韭菜需最後盛盤時加入，以免蔬菜黃化，可保持翠綠色。

料理烹調時間大約 15 分鐘。3-4 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)	19 %
粗脂肪 (g)	2 %
總碳水化合物 (g)	16 %
膳食纖維 (g)	3 %
鈉 (mg)	21 %
鈣 (mg)	8 %
鎂 (mg)	9 %
鐵 (mg)	19 %
鋅 (mg)	6 %
磷 (mg)	23 %
視網醇當量 (ug RE)	26 %
維生素 E 總量 (mg)	6 %
維生素 B6 (mg)	12 %
葉酸 (ug)	3 %
維生素 C (mg)	6 %

## 碳足跡

	CO <sub>2</sub> /g
運輸排碳	6
生產排碳	1230
廢棄排碳	17
食物碳足跡	1253