



WorldVeg

柴魚肉燥拌莧菜



美味葉菜



材料	
莧菜	250 g
五花肉	350 g
青蔥	10 g
蒜頭	20 g
油蔥酥	3 T
細柴魚絲	10 g
八角	2 pcs
人蔘鬚	2 g
枸杞	2 g
當歸	2 g

調味料	
醬油	3 T
醬油膏	1 T
冰糖	2 T
米酒	2 T
鹽巴	1/2 t
白胡椒粉	1 t
水	1200 cc
沙拉油	1T

方法
五花肉切丁，熱鍋加入沙拉油，放入五花肉拌炒，依序加入蒜頭、調味料及水、中藥材、油蔥酥，小火燉煮約 60 分鐘。
莧菜剝除菜梗外膜，青蔥切蔥花備用。
準備熱水川燙莧菜，先川燙菜梗約 10 秒，再將莧菜葉一起川燙。
取出莧菜去除水份，切約 3-4 公分長段，淋上煮好肉燥、柴魚絲及蔥花。
備註：莧菜川燙後，須徹底去除水份，再淋上肉燥，以免有太多水份影響肉燥的風味。
料理烹調時間約 1 小時，因肉燥烹調大約 1 小時。2-3 人份。

食譜提供每人每日建議攝取量的百分比

熱量 (kcal)	22 %
粗蛋白 (g)	48 %
粗脂肪 (g)	48 %
總碳水化合物 (g)	12 %
膳食纖維 (g)	12 %
鈉 (mg)	44 %
鈣 (mg)	15 %
鎂 (mg)	29 %
鐵 (mg)	61 %
鋅 (mg)	30 %
磷 (mg)	42 %
視網醇當量 (ug RE)	46 %
維生素 E 總量 (mg)	38 %
維生素 B6 (mg)	41 %
葉酸 (ug)	7 %
維生素 C (mg)	13 %

碳足跡

CO₂/g

運輸排碳	9
生產排碳	2046
廢棄排碳	27
食物碳足跡	2081



WorldVeg

蒜香腐乳炒杏菜



美味葉菜



材料	
杏菜	280 g
杏鮑菇	80 g
蒜頭	20 g
紅辣椒	1 g
四川豆腐乳	25 g

調味料	
豆腐乳	25 g
米酒	1 T
味精	1/2 t
白糖	1/4 t
沙拉油	1 T
香油	25 g

方法	
杏菜洗淨切 4-5cm 長段，杏鮑菇切長 4-5cm、厚約 0.5cm 片狀。	
蒜頭切片、辣椒切片、豆腐乳及調味料拌均勻備用。	
熱鍋加入沙拉油，爆香蒜片、辣椒及杏菜，最後放入杏鮑菇拌炒調味，既可盛盤。	
備註：加入調味料前，須將拌炒好的蔬菜水份倒掉。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)	7 %
粗脂肪 (g)	1 %
總碳水化合物 (g)	6 %
膳食纖維 (g)	10 %
鈉 (mg)	11 %
鈣 (mg)	15 %
鎂 (mg)	15 %
鐵 (mg)	38 %
鋅 (mg)	6 %
磷 (mg)	11 %
視網醇當量 (ug RE)	54 %
維生素 E 總量 (mg)	7 %
維生素 B6 (mg)	12 %
葉酸 (ug)	4 %
維生素 C (mg)	17 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	7
生產排碳	172
廢棄排碳	19
食物碳足跡	198



WorldVeg

銀魚培根杏菜捲



美味葉菜



材料	
紅杏菜	250 g
培根	6 pcs
魷仔魚	40 g
青蔥	30 g
芒果沙拉醬	80 g

調味料	
魷仔魚調味：	
鹽巴	1/8 t
白胡椒粉	1/8 t
沙拉油	100 cc

方法
紅杏菜川燙置入冰水中，取出瀝乾水份，魷仔魚油炸成酥脆狀。
青蔥取蔥白，切成蔥花。
將3片培根擺成片狀，上面置入紅杏菜，捲成條狀後，放入微波爐微波約4分鐘取出。
取出後切約2-3公分長筒狀，上面放少許魷仔魚及沙拉醬，點綴少許蔥白既可。
備註：芒果沙拉，不是芒果產季時，可以至市面上購買已調好的現成芒果沙拉醬。
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)	18 %
粗蛋白 (g)	20 %
粗脂肪 (g)	50 %
總碳水化合物 (g)	3 %
膳食纖維 (g)	1 %
鈉 (mg)	29 %
鈣 (mg)	6 %
鎂 (mg)	10 %
鐵 (mg)	5 %
鋅 (mg)	10 %
磷 (mg)	22 %
視網醇當量 (ug RE)	7 %
維生素 E 總量 (mg)	73 %
維生素 B6 (mg)	7 %
葉酸 (ug)	4 %
維生素 C (mg)	24 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	8
生產排碳	1095
廢棄排碳	24
食物碳足跡	1127



材料

板條	2 pcs
杏菜	80 g
洋火腿	50 g
紫菜素肉鬆	20 g
紅豆支	15 g
七味粉 (唐辛子)	5 g
白芝麻	5 g
沙拉醬 (100g)	1 pcs

調味料

沙拉醬	100 g
-----	-------

方法

杏菜川燙預冷，去除水份備用，洋火腿切條狀。

依序將板條、洋火腿、杏菜、紅豆支、素肉鬆、沙拉醬捲成條狀。

每塊切約 3 公分長，撒上七味粉及白芝麻擺盤。

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：料理烹調時間大約 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)	15 %
粗蛋白 (g)	10 %
粗脂肪 (g)	35 %
總碳水化合物 (g)	18 %
膳食纖維(g)	4 %
鈉 (mg)	19 %
鈣 (mg)	6 %
鎂 (mg)	8 %
鐵 (mg)	16 %
鋅 (mg)	6 %
磷 (mg)	14 %
視網醇當量 (ug RE)	16 %
維生素 E 總量 (mg)	94 %
維生素 B6 (mg)	3 %
葉酸 (ug)	2 %
維生素 C (mg)	7 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	12
生產排碳	2396
廢棄排碳	37
食物碳足跡	2445



材料	
杏菜	200 g
鴻喜菇	50 g
雪白菇	50 g
嫩薑	25 g
紅辣椒	1 pcs
樹子罐	1 can
柴魚花	5 g

調味料	
魚露醬汁：	
美極鮮味露	1/2 T
米酒	1 T
蠔油	1/2 t
冰糖	1/2 T
廣生魚露	1 T
泰式魚露	1/2 t
味精	1/4 t
水	11 T
香油	1/2 T
樹子湯汁	1.5t
柴魚花	5 g
香油	2 T

方法

調味料拌均勻，入炒鍋煮約 2 分鐘，去除柴魚留湯汁備用。

杏菜洗淨切約 4-6cm 長段、嫩薑切絲、紅辣椒切絲。

將鴻喜菇、雪白菇川燙備用。

熱鍋加入香油拌炒薑絲、紅辣椒絲，拌炒杏菜，盛盤上面置入兩種菇類。

將調好的魚露醬汁，淋於杏菜上，再點綴紅辣椒絲。

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)	7 %
粗脂肪 (g)	1 %
總碳水化合物 (g)	5 %
膳食纖維 (g)	7 %
鈉 (mg)	2 %
鈣 (mg)	10 %
鎂 (mg)	11 %
鐵 (mg)	29 %
鋅 (mg)	5 %
磷 (mg)	9 %
視網醇當量 (ug RE)	40 %
維生素 E 總量 (mg)	3 %
維生素 B6 (mg)	7 %
葉酸 (ug)	3 %
維生素 C (mg)	14 %

碳足跡	CO ₂ /g
運輸排碳	6
生產排碳	310
廢棄排碳	17
食物碳足跡	334