



健康食譜靈感

Healthy recipe ideas



準備和享用均衡飲食，有助於在年齡增長過程中充分攝取到身體所需的各種營養。在家烹飪也是節省時間和金錢的明智之選。

嘗試新食譜是培養健康飲食習慣的好方式。接下來幾頁的簡單健康食譜，能幫助您達到每天五大類食物的建議攝取量。

有些食譜份量約為 4 至 6 人份。一次煮多一點，不僅省時也省錢。也可以將吃不完的份量，按一餐一餐分裝冷凍保存，隨時都能輕鬆加熱享用健康料理。



想要更多健康食譜？請造訪 **Healthy Living NSW** 網站：www.healthyliving.nsw.gov.au/healthy-recipes

義大利蔬菜湯



份量：
4 人份



準備時間：
25 分鐘

材料

- 1 顆洋蔥（棕色或紅色皆可）
- 2 茶匙蒜末或 1 瓣蒜頭
- 2 湯匙油（橄欖油、芥花油或植物油）
- 3 杯混合蔬菜¹（新鮮或冷凍）
- 400 克罐裝番茄²（建議選擇減鹽或無添加鹽版本）
- 1 茶匙義大利綜合乾香草
- 1 公升低鹽蔬菜高湯³
- 1 杯水
- 200 克義大利麵⁴（可依個人喜好選擇種類）
- 400 克罐裝白腰豆⁵（建議選用減鹽或無添加鹽版本）
- 適量黑胡椒調味

方法

1. 把洋蔥剝皮後切成小丁。放入小碗中備用。
2. 如果使用新鮮大蒜，請去除外皮並將蒜瓣切成小塊。將其與洋蔥一起放入碗中。
3. 如果使用新鮮蔬菜，將混合蔬菜切成小塊。放在碗裡備用。
4. 在大平底鍋中加熱油。等到油發出一點嘶嘶聲，然後加入洋蔥和大蒜，用木勺攪拌 3 分鐘，或直到洋蔥變軟並開始變色。
5. 加入混合蔬菜、罐裝番茄和義大利乾香草，煮 5 分鐘，偶爾攪拌。
6. 加入蔬菜湯和水，加熱至沸騰。煮沸後，加入義大利麵，煮 5 分鐘。
7. 同時將罐裝白腰豆瀝乾（可以用濾網，沒有的話直接倒掉罐內水也可以），用清水稍微沖洗乾淨。加入白腰豆。繼續煮 6 至 8 分鐘，直到義大利麵變軟、完全熟透。
8. 將湯分裝盛入碗中，依個人口味灑上胡椒粉即可享用。



食譜小貼士

- ¹ 在此食譜中添加任何罐裝、新鮮、冷凍或剩餘的蔬菜（例如胡蘿蔔、芹菜、櫛瓜、花椰菜或綠花椰菜）。
 - ² 使用任何類型的罐裝番茄（例如，切塊番茄、碎番茄或罐裝番茄或罐裝櫻桃番茄）。
 - ³ 可以用 4 顆蔬菜高湯塊（如果有低鹽版本更好），加入 1 公升的水，取代蔬菜高湯液體。
 - ⁴ 全麥義大利麵含更多鐵與纖維，是更健康的選擇。
 - ⁵ 使用任何類型的罐裝豆類（例如腰豆或四豆綜合罐頭）。
- 配上一片麵包（如有全麥麵包 / 全穀物麵包）。
 - 您可以將剩餘的湯分裝到儲存容器中冷凍。

肉醬義大利麵



份量：
6 人份



準備時間：
30 分鐘

材料

- 1 顆洋蔥（棕色或紅色皆可）
- 2 茶匙蒜末或 2 瓣蒜頭
- 1 大匙油（橄欖油、芥花油或植物油）
- 1 茶匙義大利綜合香草乾料¹
- 2 杯混合蔬菜²（新鮮或冷凍）
- 500 公克瘦絞肉（可選牛肉或豬肉）
- 400 克罐裝棕色扁豆³（建議選用減鹽或無添加鹽）
- 700 克罐裝或瓶裝番茄醬⁴（建議選擇減鹽或無添加鹽版本）
- 400 克義大利麵⁵（可依個人喜好選擇種類）
- 適量黑胡椒調味



方法

1. 把洋蔥剝皮後切成小丁。放入小碗中備用。
2. 如果使用新鮮大蒜，請去除外皮並將蒜瓣切成小塊。將其與洋蔥一起放入碗中。
3. 在大煎鍋中加熱油。加入洋蔥和大蒜，用木勺攪拌 3 分鐘或直到變軟並開始變色。
4. 加入乾義大利香草、混合蔬菜和肉末，攪拌 7 分鐘或直到肉末變成棕色。
5. 將小扁豆瀝乾，並用冷水沖洗（如果有濾鍋，可以使用濾鍋，如果沒有，可從罐子裡瀝乾）。將處理好的扁豆加入鍋中。
6. 加入番茄醬，灑上些許黑胡椒，轉中大火煮至湯汁開始沸騰。持續拌煮 15 分鐘，期間請不時用木匙攪拌。
7. 在煮肉末的同時，按照包裝指示煮義大利麵。煮好後用濾鍋把水瀝乾。
8. 將義大利麵分裝到碗中，淋上熱騰騰的肉醬即可享用。



食譜小貼士

- ¹ 加入任何新鮮或乾燥的香草以增加風味（例如羅勒、歐芹或牛至）。
 - ² 在此食譜中添加任何罐裝、新鮮、冷凍或剩餘的蔬菜（例如胡蘿蔔、豌豆、櫛瓜或蘑菇）。
 - ³ 使用任何類型的罐裝豆類或豆科植物（例如紅腰豆或白腰豆）。
 - ⁴ 使用任何類型的番茄醬料（例如番茄糊、切丁番茄、壓碎番茄、罐裝番茄或櫻桃番茄）。
 - ⁵ 選用全麥義大利麵可以增加鐵質與膳食纖維的攝取。
- 也可以搭配起司一起享用，讓這道料理多一點含鈣的乳製品（例如切達起司或帕瑪森起司）。
 - 剩下的肉醬可以分裝入保鮮盒冷凍保存，下次要吃更方便。

雞肉砂鍋



份量：
5 人份



準備時間：
60 分鐘

材料

- 1 顆洋蔥（棕色或紅色皆可）
- ½ 大匙蒜末或 ½ 瓣蒜頭
- 500 公克去皮雞腿肉（去除可見脂肪）
- 1 顆馬鈴薯
- 1 條櫛瓜
- 1 根胡蘿蔔
- 250 克冷凍綜合蔬菜¹
- 400 克罐裝番茄²（建議選擇減鹽或無添加鹽版本）
- ½ 大匙混合乾香草，或 2 大匙切碎的新鮮歐芹
- 1 大匙油（橄欖油、芥花油或植物油）

方法

1. 用鋒利的刀將洋蔥切成小塊。若使用新鮮蒜頭，用刀壓碎或切成細末。
2. 去除雞腿肉上的多餘脂肪後，切成小塊。將蔬菜切成小塊。
3. 在大鍋或平底鍋中加熱油，加入洋蔥和雞肉，煎 5 分鐘。添加所有其他材料並煮沸。
4. 調低火候，蓋上鍋蓋，慢燉 15 至 20 分鐘，或直至雞肉煮熟（雞肉或汁液不再呈粉紅色），蔬菜煮熟（馬鈴薯和胡蘿蔔變軟）。
5. 分裝到盤子裡，與米飯（建議選擇糙米）或義大利麵（建議選擇全麥）或麵包（建議選擇全麥或全穀物）一起食用。

本食譜改編自中央海岸地方衛生區營養服務部的《Kooris 家庭快餐》(Quick Meals for Kooris at Home) 資源。



食譜小貼士

- ¹ 可以加入任何罐頭、新鮮、冷凍或剩下的蔬菜，例如綠花椰、香菇、豆類或其他豆科植物。
 - ² 可使用各種罐裝番茄，如切丁、壓碎或罐裝櫻桃番茄。
- 如果可以選擇纖維含量較高的糙米，請嘗試選擇糙米，或使用長粒米（例如低升糖指數的巴斯馬蒂印度香米）。您也可以選用市售微波即食米飯。
 - 剩下的砂鍋料理也可以分裝冷凍保存。

蔬菜咖哩



份量：
4 人份



準備時間：
30 分鐘

材料

- 1 顆洋蔥（棕色或紅色皆可）
- 2 茶匙蒜末或 2 瓣蒜頭
- 2.5 杯混合蔬菜¹（新鮮或冷凍）
- 1 杯米飯²
- 1 大匙油（橄欖油、芥花油或植物油）
- 1 至 2 大匙咖哩粉
- 400 克罐裝鷹嘴豆³
- 400 克罐裝番茄⁴（建議選擇減鹽或無添加鹽版本）
- ½ 杯水
- 200 毫升椰奶（可選用低脂、淡椰奶或椰子風味淡奶）

方法

1. 將洋蔥去除外皮，切成小塊。放入小碗中備用。
2. 如果使用新鮮大蒜，請去除外皮並將蒜瓣切成小塊。將其與洋蔥一起放入碗中。
3. 將蔬菜切成小塊（這樣比較容易煮熟），放在一旁備用。
4. 依照包裝說明煮好米飯。煮好後放涼備用。
5. 煮飯的同時，在大平底鍋中加熱油。等到油發出一點嘶聲，然後加入洋蔥與蒜末，炒約 3 分鐘，直到洋蔥變軟並開始上色。
6. 加入咖哩粉，拌炒約 2 分鐘。
7. 把罐裝鷹嘴豆瀝乾，與切好的蔬菜、罐裝番茄和半杯水一起加入鍋中。用木匙持續攪拌，煮約 15 至 17 分鐘。
8. 加入椰奶，再拌煮 3 至 4 分鐘。
9. 將煮好的咖哩與米飯分裝到碗中。



食譜小貼士

- ¹ 這道料理可以加入任何罐頭、新鮮、冷凍或剩下的蔬菜，像是胡蘿蔔、豌豆、香菇、櫛瓜、綠花椰菜、四季豆或白花椰等。
 - ² 建議選擇糙米，因為它的纖維含量較高；也可以用長米（例如低升糖指數的巴斯馬蒂印度香米）。您也可以選用市售微波即食米飯。
 - ³ 可以加入任何類型的罐裝豆類，例如腰豆或綜合四豆罐頭。
 - ⁴ 番茄的部分可用各種罐裝番茄替代，例如切丁、壓碎或櫻桃番茄罐頭都可以。
- 您可以用全麥皮塔餅代替米飯來搭配這道咖哩，也可以加一匙原味優格，補充鈣質。
 - 剩下的蔬菜咖哩可以分裝進保鮮盒中冷凍保存，方便下次享用。