

# 食民曆

一年四季 日日好食





# 目錄

衛生福利部 國民健康署 署長的話 2

行政院農委會 農業試驗所 所長的話 3

吃對營養，食在好簡單 4 - 5

多元均衡，食在好健康 6

順時養生，食在好當令 7

1月 - 芥藍菜 - 鈣 8 - 9

2月 - 地瓜葉 - 鐵 10 - 11

3月 - 芋頭 - 鋅 12 - 13

4月 - 菠菜 - 鉀 14 - 15

5月 - 荷葉白菜 - 鎂 16 - 17

6月 - 糙米 - 維生素 B1 18 - 19

7月 - 紅莧菜 - 維生素 B2 20 - 21

8月 - 香蕉 - 維生素 B6 22 - 23

9月 - 番石榴 - 維生素 C 24 - 25

10月 - 韭菜花 - 葉酸 26 - 27

11月 - 地瓜 - 維生素 A 28 - 29

12月 - 毛豆 - 維生素 E 30 - 31

書本資訊 32

# 衛生福利部 國民健康署

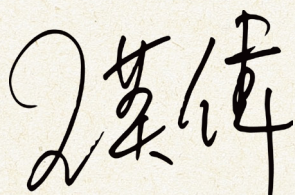
## 署長的話

親朋好友碰面，常會以「呷飽未？」跟彼此問候，不只是親切，更是代表飲食在我們生活中的重要性。過去生活較為艱難，因此吃飽便成了希望，但隨著經濟發展、農業科技進步，吃飽已經不是難事，卻延伸另外一個問題：吃飽之外，到底我們吃得營養嗎？

根據民國 102 年～ 105 年「國民營養健康狀況變遷調查」的結果發現：國人六大類食物（乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、油脂及堅果種子類）的攝取並不均衡，其中乳品類、蔬菜類及水果類未達到建議標準，導致維生素 D、維生素 E 等維生素；以及鈣、鐵、鎂、鋅等礦物質較容易缺乏，而這些營養素正是讓我們維持健康、抵抗疾病所不可或缺的。

臺灣擁有得天獨厚的氣候及地形，四時皆有豐富物產，蘊含了營養寶庫，衛生福利部國民健康署與行政院農業委員會農業試驗所共同合作，推出《食民曆》一冊，讓民眾能夠從了解營養素的重要性、對應時節吃到當令、在地的優質食材，搭配豐富美味的料理食譜，均衡攝取、輕鬆補充多元營養。讓我們不只「呷飽」、「呷好」，更懂「呷巧」！

衛生福利部 國民健康署署長



陳偉

# 行政院農業委員會 農業試驗所 所長的話

俗話說：「民以食為天」，身在臺灣這塊寶島，四季都有豐饒物產可供選擇，可謂是十分幸福；但我們要怎麼吃，才能真正吃得營養、吃得健康呢？

「吃在地、食當季」一直是行政院農業委員會致力推廣的概念，透過選擇在地食材，減少食物的碳里程；多食用當令食材，可以得到最新鮮、最豐富的營養。農業試驗所自 105 年起執行「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與增值推動」，也就是透過開發「具有機能功效」為導向的農業原料，並且向民眾推廣國產機能食材，真正讓在地食材成為民眾良好營養的補充來源。

在開發機能功效的食材上，農試所一直不遺餘力，並且取得很好的成效；在推廣上，今年很高興能跟國民健康署合作，共同推出《食民曆》一冊，以國人較可能缺乏的營養素為出發點，讓民眾可以知道自己缺乏哪些營養素，之後透過「食民曆」的介紹，告訴您如何吃到當季食材，同時可以補充到缺乏的營養素，讓自己能夠更健康。

我們衷心希望透過《食民曆》的內容，可以幫助民眾吃好蔬果、吃對時機、吃得好健康！

行政院農業委員會 農業試驗所所長

林學詩

## …………… 吃對營養，食在好簡單！ ……………

明達因為工作忙碌，都沒時間好好吃飯，偏食的他最愛吃蔬菜水果，雖然覺得自己每天都正常吃三餐，體重卻逐年上升、健康檢查也亮起紅燈。下定決心要改變人生的他，趕緊約營養師好友好婷碰面，希望能夠吃出健康人生。

明達

我真的很困擾，身材一直發胖、健康檢查也滿滿紅字，我該怎麼辦？

別急！先跟我說說你平常都吃了哪些東西。

好婷

明達

上班比較忙碌，所以經常吃乾麵、滷肉飯，再點些豆干、滷蛋等，就打發一頓；有時也會直接到便當店或超商買。

聽起來有點不均衡，那你有吃蔬菜水果或堅果種子嗎？

好婷

明達

有啊！但我只愛吃高麗菜，水果要處理覺得很麻煩，堅果種子就很少吃。

OK！我大概知道問題在哪了，我認為你可能是營養不足。

好婷

明達

怎麼可能！我明明都有吃飽呀。

很多人雖然有吃飽，但只是攝取了足夠的熱量，卻沒有吃對食物和攝取足量的營養素。

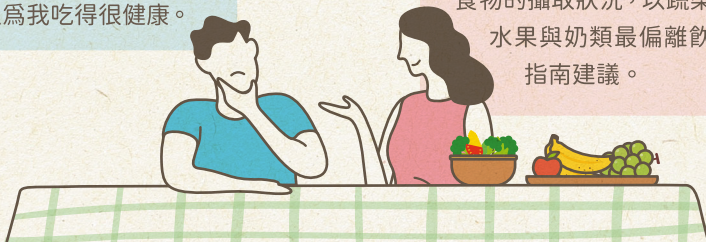
好婷

明達

原來吃飯學問這麼大！

跟大家吃得都差不多，  
我以為我吃得很健康。

根據國民健康署做的「國民營養健康狀況變遷調查」調查發現：國人於六大類食物的攝取狀況，以蔬菜、水果與奶類最偏離飲食指南建議。



大多數人的飲食中，經常六大類食物失衡，不但導致醣類、蛋白質和脂肪等三大營養素攝取比例不均，也可能造成維生素、礦物質等微量營養素的缺乏！

好婷

什麼是六大類食物跟微量營養素呀？難道我吃的食物中，都沒有這些營養素嗎？

明達

六大類食物就是：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、乳品類、水果類及油脂與堅果種子類，可以提供：醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等營養素。你平常吃的食物多半屬於精製過的全穀雜糧和豆魚蛋肉類，蔬菜、水果、堅果種子的種類與份量都不足，雖可獲得醣類、蛋白質、脂肪等三大營養素，但像是：維生素 D、維生素 E 等維生素；以及鈣、鐵、鎂、鋅等礦物質就容易缺乏，這些都是人體所需的營養素，卻常被忽略。如果想要營養健康，就要均衡且多元的攝取各類食物。

好婷

明達

這樣啊！

簡單來說，你的飲食狀態就是「熱量過剩，營養不均」，所以一定要把握「少精製加工、多種類攝取」的營養均衡原則，也可以參考國民健康署推行的「我的餐盤」喔！

好婷

明達

原來如此！

### 國人可能缺乏營養素

資料來源：整理自國民營養健康狀況變遷調查

水溶性維生素 維生素 B1、維生素 B2、維生素 B6、葉酸 及 維生素 C

脂溶性維生素 維生素 A、維生素 E

礦物質 鈣、鎂、鋅、鐵、鉀

…………… 多元均衡，食在好健康！ ……………

足夠的營養攝取，對各個年齡層的人來說都相當重要。不能僅是吃飽，補充足夠的熱量就好，更應該要從六大類食物中，攝取均衡且多元的營養素，才能夠吃進健康！



我的餐盤聰明吃

每天早晚  
**一杯奶**

**乳品類**

鈣質、蛋白質、乳糖、  
脂肪、維生素B2、磷

飯跟蔬菜  
**一樣多**

**全穀雜糧類**

碳水化合物、維生素A、  
維生素B群、膳食纖維、  
蛋白質

每餐水果  
**拳頭大**

**水果類**

維生素C、維生素A、  
膳食纖維、磷

豆魚蛋肉  
**一掌心**

**豆魚蛋肉類**

蛋白質

菜比水果  
**多一點**

**蔬菜類**

膳食纖維、維生素A、  
維生素C、鈣、鉀、鐵

堅果種子  
**一茶匙**

**堅果種子類**

不飽和脂肪酸、維生素E、  
膳食纖維、鈣、鎂、磷、  
蛋白質



## …………… 順時養生，食在好當令！ ……………

臺灣一年四季都有豐盛的農產品，選擇當令在地的食材，不但是盛產期容易取得的食物，更擁有豐富的營養價值。搭配順時養生的概念，給你一年四季好食力！

### ＼ 盛產蔬果及根莖類 ／

### ＼ 養生要點 ／

#### 春天

胡蘿蔔、桑椹、青椒、  
筍筍、山藥、玉米、  
芥菜、香菇、草莓、  
蓮霧等。

春季的飲食重點在於養肝補陽；建議飲食要清淡，減少油膩食物；多一點甘味食物，少一點酸味食物；春天屬木、色青，建議多吃綠色蔬菜，也有助於養肝。

#### 夏天

梨子、香瓜、水蜜桃、  
西瓜、鳳梨、荔枝、  
芒果、火龍果、冬瓜、  
龍眼、綠竹筍、苦瓜、  
絲瓜、金針、空心菜、  
秋葵等。

夏季的飲食重點在營養充足，適時補充水分與均衡營養素，減少冰冷食物的攝取（如：冰淇淋、冷飲），才不會容易影響脾胃功能。夏天屬火、色紅，可以多補充紅色蔬果，像是胡蘿蔔、番茄等，有助於護心。

#### 秋天

芋頭、蓮藕、木瓜、  
文旦柚、南瓜、柿子、  
菱角、地瓜、洛神花  
等。

秋季的飲食重點在於減少辛辣食物，可以增加酸食，像是檸檬、柑桔、醋類食物等。秋天屬金、色白，可以多吃一點白色的食物，像是山藥、薏仁等，有助於養氣潤肺。

#### 冬天

高麗菜、白蘿蔔、  
大白菜、柳橙、番茄、  
馬鈴薯、茼蒿、檳柑、  
菠菜等。

冬季的飲食重點在於祛寒避邪，應該避免生冷食物，多吃根莖類食物，增加熱量的攝取。

冬天屬水、色黑，可以多吃一點黑色的食物，像是黑芝麻、黑豆、海帶等，都有助於養腎。

鈣  
鐵  
鋅  
鉀  
鎂  
維生素B1  
維生素B2  
維生素B6  
維生素C  
葉酸  
維生素A  
維生素E

小寒·大寒

1月

❄️ 小寒 (國曆1月5至7日之間)

小寒這天開始，北半球的白晝逐漸增長，但氣候仍然持續低溫。適度在飲食中添加些辛香料及多吃富含蛋白質的食物，可以溫補身體，促進循環及代謝，預防寒冷氣候對人體的侵襲。

❄️ 大寒 (國曆1月19至21日之間)

大寒是一年中的最後一個節氣，代表寒冷的冬天接近尾聲，春天即將到來，這時候通常會為過年做準備。雖然天氣逐漸轉暖，但此時仍是氣溫較低的時候，需要注意保暖。



芥藍菜

芥藍菜主要產季約在八月到翌年四月，含有豐富的鈣、維生素 A、維生素 C 等營養素。在相同重量下，芥藍菜的鈣含量比全脂鮮乳高，也是補鈣的不錯來源。



營養素小知識

鈣 | 礦物質

簡介

鈣質除了與人體生長、骨骼及牙齒發育有關外，也和人體凝血功能有關。缺乏鈣質時，不但容易發生骨質疏鬆，也有可能會影響凝血功能，或引起高血壓等問題。

健康訴求

主要促進骨骼健康與神經、肌肉協調。

其他建議食材

乳製品、黃豆、豆干、傳統豆腐及深色蔬菜等。

建議加強攝取

全體民眾。



## 蠔油芥藍炒牛肉 ㊟ 4人份

**食 材** | 芥藍菜 350 克、牛肉絲 200 克、  
胡蘿蔔絲 50 克、植物油 2 茶匙、  
蒜末及薑末少許

**醃 料** | 蠔油 1 湯匙、太白粉少許、  
米酒 1 茶匙

### | 作 法 |

1. 蒜頭拍裂、切成蒜末，薑切末；胡蘿蔔切絲備用。
2. 芥藍菜洗淨切段，每段約 7 公分，牛肉切絲加入米酒 1 茶匙、蠔油 1 湯匙醃 10-15 分鐘後，再加太白粉少許抓拌一下。
3. 起油鍋，先下牛肉，以中大火炒至八分熟，盛起備用。
4. 下蒜薑末爆香，依序放入芥藍菜、胡蘿蔔絲炒熟。
5. 最後將作法 3 牛肉倒入拌勻，加入蠔油調味即完成。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	188.6 kcal
碳水化合物	7.5 克
蛋白質	11.9 克
脂肪	12.1 克
鈣	167.7 毫克

一起手作美食 /



❁ 立春 (國曆2月3日至5日之間)

立春這天是春季的開始，代表可以開始耕種，此時萬物開始生長，也是養肝的時節，若食用酸味食物，容易會抑制肝臟的運行，而過於辛辣的食物易上火也要少吃，避免造成身體耗損。

❁ 雨水 (國曆2月18日至20日之間)

古諺：「雨水日下雨，預兆年成豐收。」這時正值冬春之交，雨水開始增加，因此將這天命名為雨水。由於冬季的濕氣未除，大魚大肉的春節才剛結束，以中醫養生來看，正是需要強健脾胃的時節，應少吃酸味食物來保養腸胃。



每月之星

地瓜葉過去因為容易生長、價格便宜，農民常用來餵豬，又稱「豬菜」。其實地瓜葉富含鐵、鈣、維生素C、β-胡蘿蔔素等，具有很強的抗氧化能力，是一項經濟實惠又健康的蔬菜。



營養素小知識

鐵 | 礦物質

簡介

鐵是紅血球的主要成分之一，身體缺鐵時，會導致貧血，還有可能影響身體代謝及腦神經系統，成年女性與銀髮長者特別需要注意。孕婦缺鐵也可能造成母體出現缺鐵性貧血，導致胎兒早產。

健康訴求

預防貧血、有助於胎兒生長發育。

其他建議食材

瘦肉、蛤蜊、菠菜、黑木耳等。

建議加強攝取

銀髮族、成年女性、孕婦。



## 金銀蛋炆地瓜葉 ④ 4人份

**食 材** | 地瓜葉 300 克、熟鹹蛋 100 克、  
皮蛋 100 克、蒜頭 5 克，水 2 湯匙

**調味料** | 鹽少許、糖少許、米酒 1 茶匙、  
植物油 2 茶匙

### 作 法 |

1. 地瓜葉去老梗挑好洗淨，瀝乾水分備用。
2. 蒜頭去膜，切成蒜片。
3. 皮蛋、鹹蛋去殼，切小丁備用。
4. 起油鍋，倒入少許油，放入蒜片炒香，再加入鹹蛋炒至起油泡，並加入米酒炒至酒精揮發後，放入地瓜葉、水一起拌炒。
5. 地瓜葉炒軟後加入糖、鹽及皮蛋拌勻即可。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	123 kcal
碳水化合物	4.3 克
蛋白質	11 克
脂肪	8.2 克
<b>鐵</b>	<b>3.0 毫克</b>

一起手作美食 /



❁ 1月

❁ 2月

❁ 3月

❁ 4月

☀ 5月

☀ 6月

☀ 7月

❁ 8月

❁ 9月

❁ 10月

❁ 11月

❁ 12月

### 🌸 驚蟄 (國曆3月5至7日之間)

驚蟄象徵著春雷初響，萬物萌發。在驚蟄此節氣，要注意養肝、排毒及提高免疫力。可以透過多吃蔬果、紅棗、薏仁、綠茶、小黃瓜、牛蒡等食物來提升健康。

### 🌸 春分 (國曆3月20至22日之間)

春分這天的晝夜長度平均，之後的白天時間逐漸增加，農民必須更早起床工作。春分養生重在養肝，要避免易上火的刺激物，飲食清淡、多吃當令鮮蔬，最能滋補養肝。



#### 芋頭

芋頭是臺灣最多產的農產品之一，一年四季都常見，主要盛產季節在春天。芋頭含有鋅、鉀、鈣、維生素B群等營養素，特別是鋅通常在動物性食物中較豐富，而芋頭是素食者補充鋅的絕佳來源。



#### 營養素小知識

### 鋅 | 礦物質

#### 簡介

鋅能夠促進生長、神經發育、維持正常免疫及生殖系統、調節內分泌。缺乏鋅時，可能會有生長發育遲滯、勃起功能障礙、腹瀉噁心、雄性禿、性腺機能低下、認知與行為異常等。

#### 健康訴求

提升免疫系統、抗發炎、調節內分泌等。

#### 其他建議食材

牡蠣、菠菜、貝類、雞蛋等。

#### 建議加強攝取

青少年、銀髮族。



## 芋香珍穀飯 4人份

**食材** | 紫米 120 克、白米 120 克、  
乾蓮子 40 克、芋頭 80 克、  
南瓜 80 克、水 1 杯 (240c.c.)

**調味料** | 無

### 作法

1. 乾蓮子、紫米分別洗淨浸泡 2 小時，白米洗淨浸泡 30 分鐘，瀝乾備用。
2. 芋頭、南瓜去皮切小丁備用。
3. 蓮子洗淨泡水軟化後，蒸熟備用。
4. 將所有材料放入鍋中，加水 1 杯，並於電鍋外鍋放入 1 杯水，蒸至開關跳起續燜 15 分鐘。
5. 食用前稍微拌勻即可。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	264.8 kcal
碳水化合物	55.7 克
蛋白質	6.9 克
脂肪	1.6 克
錫	1.6 毫克

一起手作美食 /



🌸 清明 (國曆4月4日至6日之間)

清明的意思是「景色清明」，這一天開始天氣逐漸溫暖，景象清新，水稻開始發芽。此時溫差大，容易讓身體失衡，需要注意溫差變化引起的疾病。

🌸 穀雨 (國曆4月19日至21日之間)

穀雨這天處於春夏之際，此時水稻幼穗已經形成，同時也將迎來梅雨季節，環境中的濕氣會變重，影響腸胃功能，飲食應以健脾胃、祛濕為重點。可以透過食用山藥、麥片、蓮子，全穀雜糧，及木瓜等食物來保養身體。



菠菜

菠菜又名菠薐，耐寒性強，所以主要產季為冬天到春初。菠菜含有鉀、鐵、磷、草酸、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素D、β-胡蘿蔔素、蛋白質等，是很強大的抗氧化食物。



營養素小知識

鉀 | 礦物質

簡介

鉀的功能主要是維持血液和體液的酸鹼平衡，缺鉀時會有心律不整、神經傳導不正常、嘔吐等症狀。

※腎臟病患者，由於腎臟排鉀能力變差，很容易會造成血液中的鉀離子濃度上升，因此需要注意鉀的攝取。

健康訴求

維持肌肉正常收縮、預防高血壓。

其他建議食材

菠菜、香蕉、空心菜、葡萄乾、草菇、金針菇等。

建議加強攝取

成年人、銀髮族。





## 養氣翡翠雞粥 4人份

**材** | 去皮雞胸肉 200 克、菠菜 150 克、小米 80 克、紅棗 30 克、新鮮蓮子 40 克、當歸 8 克、雞高湯 500 c.c.、水 300c.c.

**調味料** | 初榨橄欖油 30c.c.、米酒 50c.c.、鹽 6 克、黑胡椒粉適量、白胡椒粉適量

### 作法

1. 小米洗淨後泡水半小時，瀝乾備用。
2. 當歸片與雞胸肉切小丁。
3. 先將蓮子加水煮滾後，續煮 20 分鐘。撈除表面浮渣，再放入當歸、紅棗、小米及料理米酒，煮至酒精揮發，加雞高湯熬煮 20 分鐘，再加雞肉丁煮熟，以鹽 3 克及白胡椒粉調味。
4. 菠菜泥製作：將菠菜去尾梗洗淨，放入加鹽的滾水，將菠菜燙熟，再用冷開水冷卻後瀝乾，放入果汁機，加橄欖油、鹽 3 克及黑胡椒粉，攪打成泥即可。
5. 小米粥盛碗後，佐以菠菜泥即可享用。

營養成分

1 人份計

熱量	272.6 kcal
碳水化合物	23.3 克
蛋白質	16.6 克
脂肪	9.5 克
鉀	482 毫克

一起手作美食 /



☀️ 立夏 (國曆5月5至7日至之間)

立夏的天氣開始逐漸炎熱，身體毛細孔張開，流汗後別急著吃冰冷食物或吹冷氣，否則可能會增加寒氣與濕氣進入體內的風險，且冷空氣也會造成毛細孔收縮，身體無法散熱，反而容易感覺不舒服。

☀️ 小滿 (國曆5月20至22日之間)

小滿代表農作物開始飽滿，準備要結實。臺灣這時恰逢梅雨季，雨量會明顯增加、空氣濕度上升，因此經常會感覺悶熱、潮濕、不清爽，這時節的飲食建議以清爽、清淡為主。



荷葉白菜

荷葉白菜和小白菜類似，荷葉白菜的葉面皺褶明顯，口感軟嫩，適合初夏時節食用。荷葉白菜含有豐富的鎂、鉀、鐵、鈣、維生素 B1、B2、維生素 C 和 β-胡蘿蔔素等營養素。



營養素小知識

鎂 | 礦物質

簡介

鎂在身體內可以維持骨骼相關功能，也有助於輔助其他酵素進行代謝等生理功能，更參與蛋白質合成作用。缺乏鎂時，會提高罹患心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆、情緒焦慮等風險。

健康訴求

維持肌肉與神經功能正常。

其他建議食材

紫菜、堅果、香蕉、酪梨等。

建議加強攝取

成年人、銀髮族。

鈣  
鐵  
鉍  
鉀  
鎂  
維生素 B1  
維生素 B2  
維生素 B6  
維生素 C  
葉酸  
維生素 A  
維生素 E



## 荷葉白菜排骨湯 ● 4人份

**材** | 荷葉白菜 200 克、地瓜塊 150 克、排骨 250 克、水 1,000c.c.、薑 15 克

**調味料** | 鹽 1 小匙

### 作法

1. 地瓜洗淨去皮，切成不規則塊狀。
2. 荷葉白菜洗乾淨切段，每段約 7 公分。
3. 鍋中加適量的水煮滾後，將排骨川燙至變色，去血水及浮沫，撈起備用。
4. 另取 1 鍋，加入水 1,000c.c. 及薑，以中火煮滾撈除浮渣，將排骨先煮 20-30 分鐘，再加入地瓜塊續煮 10-20 分鐘，最後放入荷葉白菜略煮，並以鹽調味即可。

### 注意事項

- 可依各年齡族群不同的食用需求，決定烹煮軟爛程度。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	171.8 kcal
碳水化合物	11.7 克
蛋白質	12.4 克
脂肪	8.1 克
鎂	99.7 毫克

一起手作美食 /



### ☀ 芒種 (國曆6月5至7日之間)

芒種的芒指的是種子外有細毛的作物，像是小麥、稻米等作物。芒種開始象徵麥豐收、稻種植。因為溫濕度皆高，身體難散熱，容易悶熱煩躁、疲倦、食欲不振，記得要適時補充水分。

### ☀ 夏至 (國曆6月20至22日之間)

夏至這天的白晝最長，夏至後正值水稻收割時，在臺灣更是許多熱帶水果的產季，像荔枝、芒果、西瓜等。夏至時節容易心煩氣躁、腸胃功能運作較差，建議多食用易消化的新鮮清淡飲食，避免選擇生冷的食物。



每月之星

糙米

糙米，在日本被稱為玄米，是稻米收割去殼之後的米，顏色較精製白米深，烹煮也需要較長時間。糙米富含維生素 B1、鎂、鉀、膳食纖維、醣類等營養素，是很好的主食，也可以製成玄米茶飲用。



#### 營養素小知識

### 維生素B1 | 水溶性維生素

#### 簡介

維生素 B1 在體內扮演著輔助熱量轉換、維持神經細胞膜與神經傳導等。如果飲食中缺乏維生素 B1 時，會引起腳氣病、心臟擴大、心律不整及神經性異常。

#### 健康訴求

促進能量代謝、神經傳導功能。

#### 其他建議食材

小麥胚芽、全穀類、豬肉、豆類等。

#### 建議加強攝取

全體民眾。



## 紅豆蓮子糙米露 4人份

**食材** | 紅豆 80 克、乾蓮子 40 克、  
糙米粉 200 克、糙米米香 15 克、  
冷開水 1,300c.c.

**調味料** | 白砂糖 100 克  
(可依個人口味調整用量)

### 作法

1. 紅豆洗淨後浸泡 6 小時，瀝水後蒸熟備用。
2. 蓮子洗淨後浸泡 2 小時，瀝水後備用。
3. 取一容器倒入糙米粉及 500c.c. 冷開水，攪拌均勻成糙米糊備用。
4. 鍋中加入蓮子及水 800c.c.，以中小火先煮滾後轉小火續煮 20 分鐘，再加糖、紅豆，並分次加入糙米糊拌勻即可。
5. 食用前上方可撒些糙米米香，以增加口感及視覺效果。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	386.2 kcal
碳水化合物	81.1 克
蛋白質	11.0 克
脂肪	1.8 克
維生素B1	0.1 毫克

一起手作美食 /



1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

小暑·大暑

7月

☀ 小暑 (國曆7月6日至8日之間)

「小暑一過，一日熱三分。」小暑這天過後天氣會愈來愈熱。夏天養生原則就是每天早一些起床，跟著太陽作息，且夏季養心，應保持心情愉快，記得開心一夏喔！

☀ 大暑 (國曆7月22日至24日之間)

大暑之後的降雨量很關鍵，因為會影響農作收穫。而大暑後的天氣更為悶熱，人們常因汗液不易蒸發或水分不足而中暑。為了避免中暑，就該隨時補充水分喔！



紅苜菜

苜菜分白苜菜與紅苜菜，白苜菜葉子是翠綠色，紅苜菜的葉子則綠中帶紅，可以耐高溫，主要產季為夏季。苜菜有維生素 B2、維生素 C、鐵、鈣、鋅等豐富營養素，因此有「長壽菜」的美名。



營養素小知識

維生素B2 | 水溶性維生素

簡介

維生素 B2 又稱為核黃素，是澱粉、蛋白質代謝時所必需的維生素，缺乏時會產生喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、皮膚疾病、眼睛疲勞等。

健康訴求

促進能量代謝、抗氧化。

其他建議食材

深色蔬菜、乳製品、雞蛋、內臟等。

建議加強攝取

成年人。

鈣  
鐵  
鋅  
鉀  
鎂  
維生素B1

維生素B2

維生素B6

維生素C

葉酸

維生素A

維生素E



## 紅莧菜羹 4人份

**食材** | 嫩豆腐 1 盒、玉米粉 1 茶匙、  
紅莧菜 300 克、去皮雞胸肉 150 克、  
熟魷仔魚 60 克、雞蛋 2 顆 ( 只取  
蛋白 )、高湯 1 湯匙、水 500c.c.

**調味料** | 香油 1 茶匙、醬油 1 湯匙、鹽 1 茶匙

### 作法

1. 蛋白倒入 1 湯匙高湯拌勻後，再加入玉米粉拌勻備用。
2. 將紅莧菜洗淨切段，雞胸肉、豆腐切丁備用。
3. 在鍋中倒入 500c.c. 水煮滾，先加入雞肉丁稍煮，再放入紅莧菜，煮滾後加入豆腐丁及一半的魷仔魚，並加入調味料拌勻。
4. 最後加入作法 1 的蛋白液，煮至蛋白熟後，灑上剩餘的魷仔魚，淋上香油即完成。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	145.1 kcal
碳水化合物	7.3 克
蛋白質	18.7 克
脂肪	4.5 克
維生素B2	0.3 毫克

一起手作美食 /



1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

★ 立秋 (國曆8月7日至9日之間)

立秋這天的前後，農民會趕著完成插秧工作，以待入冬前可以順利收成。臺灣秋天來得稍晚，但秋天濕度比夏天相對低，空氣也比較乾燥，容易對肺部產生影響，此時建議吃點潤燥食物，如：水梨、百合、桂圓等，都有助肺部的保養。

★ 處暑 (國曆8月22日至24日之間)

雖然天氣依舊酷熱，但處暑之後，天氣會逐漸轉涼，已經不適合插秧。臺灣初秋時節，風大加上濕度低，天氣偏燥熱，容易情緒低落、四肢乏力、昏昏欲睡，可以透過午睡 20 分鐘來補充體力。



香蕉是臺灣常見的水果之一，可以攝取到多種營養，特別是維生素B6、鉀、鎂等。香蕉也含豐富的膳食纖維，有助於排便，容易便秘者，可以適量攝取。



營養素小知識

維生素B6 | 水溶性維生素

簡介

維生素 B6 參與身體內許多代謝功能與作用，缺乏維生素 B6 時，會引起皮脂漏疹、小球性貧血、癲癇與痙攣、憂鬱與沮喪。

**健康訴求** 抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。

**其他建議食材** 全穀類、肉類、菠菜、堅果類食物等。

**建議加強攝取** 銀髮族。

鈣  
鐵  
鋅  
鉀  
鎂  
維生素B1  
維生素B2  
維生素B6  
維生素C  
葉酸  
維生素A  
維生素E





## 香蕉紅藜水果煎餅 4人份

**食材** | 香蕉(中) 2根、雞蛋 2顆、紅藜 1茶匙、  
紅肉火龍果(中) 1/6顆、白肉火龍果(中)  
1/6顆、芒果(中) 1/6顆、植物油適量

**調味料** | 蜂蜜適量 (可視個人口味添加)

### 作法

1. 紅藜以細篩網濾洗乾淨，加入1：1的水，蒸熟備用。
2. 先將香蕉去皮切塊，放入乾淨容器中以叉子壓成泥。
3. 雞蛋打勻備用。
4. 將作法2加入作法3蛋液，攪拌均勻成泥糊狀。
5. 火龍果及芒果洗淨去皮切小丁。
6. 平底鍋先抹上一層油預熱。
7. 平底鍋中，倒入適量作法4的香蕉泥（可用湯匙較易控制份量），兩面煎成金黃色，即可盛盤。
8. 將火龍果及芒果丁擺在香蕉餅上，撒上紅藜即完成，另可依個人喜好加上一點蜂蜜。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	130.7 kcal
碳水化合物	23.7 克
蛋白質	5.6 克
脂肪	2.8 克
維生素B6	0.3 毫克

### 小撇步

- 香蕉泥可滴幾滴檸檬汁防止變色。
- 紅藜可以一次多準備一些量，蒸熟後放入冰箱保存，方便分次取用。

一起手作美食 /



★ 白露 (國曆9月7至9日之間)

夜間天涼，晨起已有露水。白露這天開始代表著秋天來了。臺灣的秋天雖然短暫，但在養生的角度看來，悶熱的秋天天氣，容易使人感到疲憊、四肢乏力、口乾舌燥等狀況，這時候應避免劇烈運動，適度活動，並保持好心情。

★ 秋分 (國曆9月22至24日之間)

秋分這天也是晝夜平均，之後的白天時間會縮短，有些作物開始成熟。此時自然界的陽氣漸收，氣候變得乾燥，老年人、小孩及過敏患者，可能都會開始感受到呼吸道不適，因此這些族群需要小心禦寒，以免罹患感冒、咳嗽等。



番石榴

番石榴又稱為芭樂，其富含的維生素 C，堪稱水果之冠，比柑橘足足高了 2 倍。此外，芭樂也含有豐富的鉀與葉酸等，是一種低熱量、高纖維、水分高，易有飽足感的水果。



營養素小知識

維生素C | 水溶性維生素

簡介

維生素 C 有很好的抗氧化能力，也能幫助鐵質吸收，並參與膠原蛋白、神經傳導物質、膽固醇及荷爾蒙等合成。缺少維生素 C 時，會出現暴躁易怒、呼吸短促、傷口癒合不良、易感染，甚至可能出現壞血症。

健康訴求

抗氧化、維持皮膚健康。

其他建議食材

奇異果、甜椒、木瓜、芥藍菜、苦瓜、花椰菜等。

建議加強攝取

青少年、全體民眾。



## 番石榴番茄汁 🍷 4人份

**食 材** | 番石榴 (芭樂) 400 克，牛番茄 1 顆，  
檸檬半顆、冰開水 800c.c.

**調味料** | 梅子粉少許

### | 作 法 |

1. 檸檬洗淨切半，榨汁備用。
2. 芭樂、牛番茄洗淨切塊備用。
3. 將作法 1、2 的材料及梅子粉放入果汁機中打勻，即可飲用。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	49 kcal
碳水化合物	12.1 克
蛋白質	1.1 克
脂肪	0.2 克
維生素C	147.1 毫克

一起手作美食 /



寒露·霜降

# 10月

## ★ 寒露 (國曆10月7至9日之間)

「中秋過後夜夜涼」，寒露開始陽氣會慢慢減弱、陰氣逐漸增加，人體的陽氣也要內收，早睡早起可以減少人體的精神和體力的耗損，儲存能量，準備過冬。

## ★ 霜降 (國曆10月23或24日)

時序進入霜降，天氣開始轉為微涼，但秋季末天氣依然乾燥，易影響身心和情緒，也注意氣候乾燥影響皮膚，因此適度保濕，並且保持好心情，是霜降養生的要點。



### 每月之星

韭菜的花苞，就是韭菜花。主要產季在8~10月。韭菜花富含葉酸、維生素A、膳食纖維等營養素；此外，韭菜花口感爽脆，簡單料理就很可口。



### 營養素小知識

## 葉酸 | 水溶性維生素

### 簡介

葉酸主要參與 DNA 合成、細胞分裂與胺基酸代謝，缺乏葉酸會導致巨球型貧血症及生長遲緩等現象。孕媽咪在懷孕時缺乏葉酸，會導致胎兒神經系統損傷，像是神經管畸形、脊柱裂及無腦症等疾病。

**健康訴求** 協助製造及修復DNA、造血功能。

**其他建議食材** 韭菜、菠菜、豆類、草莓及豬肝等。

**建議加強攝取** 育齡婦女。

鈣  
鐵  
鋅  
鉀  
鎂  
維生素B1

維生素B2

維生素B6

維生素C

葉酸

維生素A

維生素E



## 彩蔬韭菜花炒中卷 4 人份

**食材** | 韭菜花 200 克、紅甜椒 50 克、  
黃甜椒 50 克、中卷 1 隻、  
鳳梨塊 60 克、大蒜片、  
薑絲少許、植物油 10c.c

**調味料** | 乾豆豉 1 湯匙、鹽少許、米酒少許

### 作法

1. 將韭菜花及甜椒洗淨切條。中卷洗淨、頭部取出並去除內臟及墨囊，切圈備用。
2. 乾豆豉用冷開水稍微沖過，去除多餘鹽分，瀝乾備用。
3. 起油鍋爆香蒜片及薑絲，再加入豆豉炒香，放入中卷炒至 7-8 分熟，盛起備用。
4. 鍋中放入韭菜花及彩椒稍微拌炒，再加入中卷，並淋上米酒，最後加入鳳梨稍拌勻，以鹽調味即可盛起。

### 營養成分

#### 1 人份計

熱量	137.4 kcal
碳水化合物	9.6 克
蛋白質	16.6 克
脂肪	4.5 克
葉酸	56.6 微克

一起手作美食 /



鈣  
鐵  
鋅  
鉀  
鎂  
維生素B1  
維生素B2  
維生素B6  
維生素C  
葉酸  
維生素A  
維生素E

立冬·小雪

11月

### ❄️ 立冬 (國曆 11月7或8日)

「立冬補冬，補嘴空。」，立冬這天是冬季的始端，由於天氣轉冷，不少民眾會在立冬進行食補，冬令進補以健脾胃、養腎氣為主，打好根基，就能抵禦冬天的嚴寒。

### ❄️ 小雪 (國曆 11月21至23日之間)

小雪是冬天的第二個節氣，這時冬日氛圍愈來愈濃，而流感、感冒的疫情也逐漸攀升，透過營養且不過度調味的食物來調養身體，可以減少「跟流行」的機會。



地瓜塊根肉色呈現橙紅色的品種是番薯改良後的成果，例如：台農62、64、66號都是。與黃肉地瓜相比，這類地瓜含有較豐富的維生素A、β-胡蘿蔔素，而β-胡蘿蔔素是維生素A的前驅物，人體也會將β-胡蘿蔔素轉化成維生素A。



### 營養素小知識

## 維生素A | 脂溶性維生素

#### 簡介

維生素A是維持人體正常視覺功能、生長發育及組織分化所必需的維生素。缺乏維生素A時，會出現視網膜異常、夜盲症及毛囊角化症。

#### 健康訴求

視力保健、促進生長發育、減少感染。

#### 其他建議食材

胡蘿蔔、南瓜、芒果、黑豆、豬肝等。

#### 建議加強攝取

青少年、銀髮族。



## 薑汁地瓜湯圓 4人份

**食材** | 老薑 25 克、紅肉地瓜 500 克、  
小湯圓 100 克

**調味料** | 紅糖 2 湯匙

### 作法

1. 將老薑洗淨拍碎放入鍋中，加入 800c.c. 水，煮滾後續煮 10 分鐘。
2. 將地瓜去皮、用刀切成不規則塊狀，置於薑湯中熬煮約 30 分鐘至地瓜熟軟，並以紅糖調味。
3. 另煮一鍋水，水滾後放入小湯圓煮至浮起，再續煮 2 分鐘，即可撈起備用。
4. 作法 2 之地瓜湯取出薑渣，放入湯圓即可。

### 營養成分

#### 1人份計

熱量	217.6 kcal
碳水化合物	47.8 克
蛋白質	3.2 克
脂肪	1.2 克
維生素A	13,114 IU

### 注意事項

- 熬煮薑湯時可依個人口味酌量增減薑的份量，避免辛辣味讓幼兒不適。
- 地瓜用刀掰開可讓地瓜受熱更加均勻不易碎裂。

一起手作美食 /



大雪·冬至

..... 12月 .....

❄️ 大雪 (國曆 12月 6至8日之間)

大雪這天開始，氣溫明顯降低，在此萬物消長時，身體也容易出現健康狀況，特別要注意心血管相關疾病，養生上遵循「驅寒保暖」的要訣。

❄️ 冬至 (國曆 12月 21至23日之間)

冬至的夜晚最長，農事大多會在冬至前完成，所以人們會選擇在這天歡慶。冬至在曆法上是黑夜最長、白天最短。因此在養生上認為，在這陰陽氣交會的時期，要特別注重食補，以增強人體免疫力，並且保留精氣，讓身體修復五臟六腑。



毛豆就是尚未成熟的大豆，含有豐富的維生素 E、鉀、磷、維生素 A、大豆異黃酮，同時也是蛋白質與膳食纖維的絕佳食物來源之一。



營養素小知識

維生素E | 脂溶性維生素

簡介

維生素 E 和維生素 C 一樣，有很好的抗氧化能力，可以協助清除自由基，同時具有抗凝血的功能。缺乏維生素 E 時可能導致生殖能力下降、不孕、肌肉萎縮及神經系統異常或病變等。

.....  
**健康訴求** 抗氧化、護心血管、有助於維持正常生殖能力。

**其他建議食材** 菠菜、番茄、芒果、堅果類食物、萵苣類蔬菜等。

**建議加強攝取** 全體民眾。

鈣  
鐵  
鋅  
鉀  
鎂  
維生素B1  
維生素B2  
維生素B6  
維生素C  
葉酸  
維生素A  
維生素E





## 三色什錦炒雞丁 ● 4人份

**食材** | 玉米粒50克、馬鈴薯240克、胡蘿蔔50克、青花椰菜80克、去皮雞胸肉160克、紅蔥頭15克、蒜頭15克、洋蔥50克、熟毛豆仁80克、植物油5克、米酒40克、太白粉10克、香油5克、高湯50c.c.

**調味料** | 鹽4克、糖4克

### 作法

1. 紅蔥頭、蒜頭切碎、洋蔥切小丁備用。
2. 馬鈴薯、胡蘿蔔去皮切小丁備用。
3. 雞胸肉洗淨切小丁，以米酒、太白粉稍醃備用。
4. 青花椰菜切適口大小，稍微燙熟備用。
5. 熱油鍋，將紅蔥頭、蒜碎及洋蔥炒軟，再加入雞肉丁炒至半熟。
6. 放入馬鈴薯丁、胡蘿蔔丁及高湯，蓋上鍋蓋燜煮1-2分鐘，開蓋後加入毛豆仁、玉米粒拌炒，並以鹽、糖、香油調味後即可起鍋。

營養成分

1人份計

熱量	191.3 kcal
碳水化合物	22.4 克
蛋白質	15.6 克
脂肪	3.2 克
維生素E	1.4 毫克

一起手作美食 /



1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月



書名：食民曆

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341) 臺北市大同區塔城街 36 號

網址：<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

電話：(02)2522-0888

發行人：王英偉署長

作者：衛生福利部國民健康署、行政院農業委員會農業試驗所

食譜：農業試驗所「尋味臺灣」系列食譜書、李婉萍營養師

編審：賈淑麗、羅素英、林真夙、秦義華、蔡彥如、李雅琳

誌謝：梁詠翔中醫師

執行：康健雜誌

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國 109 年 12 月



網路下載  
本手冊電子內容



# 食民曆

一年四季 日日好食



# 四季好生活 全年好料理

如何吃得當令、在地又營養均衡？  
從中醫養生看食療，選擇當令食材，  
吃出健康，日日好食。



廣告

本項經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應