



社團法人中華民國  
家庭照顧者關懷總會



合庫金控  
合作金庫人壽  
BNP Paribas Cardif TCB Life

Smart 智富

# 吃的煮巧

家庭照顧者關懷活動



## 聰明食材，智慧分裝

居家照顧者不方便天天上菜市場買菜，如果能一次多買幾天的菜量，做好食材保鮮，加上食物保存得當，就可多出許多時間喘息，但究竟食材與熟食到底該如何處理和保存，才能達到食材保鮮、營養不流失的目的呢？

### 清洗分裝，食材保鮮

剛從菜市場買回來的青菜魚肉，一般人常常一股腦兒先往冰箱裡塞，但這種方法適合即食，想要多保存幾天，可是要有方法的，高雄營養師公會理事長許慧雅說，剛買回家的食材因為品項不同，特質各異，保存之道也有差別，以蔬菜而言，葉菜類食材買回家後，需要先清洗乾淨，瀝乾後再以乾毛巾或廚房用的餐巾紙包起來，放在保鮮袋裡，並在袋子外面打幾個透氣孔，讓袋子裡的水氣不會悶爛蔬菜。通常這樣的保存方式，放在冰箱冷藏，可以保持三天的新鮮；魚類和海鮮則必須先去鱗、清除內臟，清理乾淨後，瀝乾水分，放在保鮮袋後，再放進冷凍櫃裡，這樣約可以保存一週的時間；至於肉類，也是需要先清洗乾淨、瀝掉水分放入保鮮袋後，再放進冷凍櫃，這樣可以保存一個月。

至於水果，除了先清洗乾淨，可以放進紙袋保鮮，若是放在塑膠袋裡，記得一定要多打起的透氣孔，避免日照，需要熟成水果，例如稍微青一點的香蕉，就要放在室溫等它熟成。

### 一餐一份，永遠嚐鮮

食物料理如果想要一次做好幾餐的份量，最好保存的方式就是分裝，一袋以一餐份量為主，每次吃多少、熱多少，避免重複解凍和加熱，許慧雅提醒大家，複熱最好以一次為限，重複加熱不僅味道會改變，營養也會因為多次加熱而流失，至於罐頭類食品，打開沒吃完的部分，最好轉分裝在玻璃瓶裡，避免在原來的罐頭裡，因為金屬生鏽造成食物受到污染。

另外，冰箱冷藏室裡的熟食、生食也要分開放，「熟食在上，生食在下」，許慧雅特別指出，為了保持冰箱食物的新鮮度，食物放置量最好不要超過冰箱總容量的70%，以免食物放置過多，影響冰箱冷氣循環，造成溫度不均，至於冰箱的溫度，也應該保持在7度以下。把握上述這幾個重點，相信食物料理就能守住健康又輕鬆！



資料來源：邦聯文化《美慧老師的快手電鍋菜120》林美慧著

## 南瓜炊飯

### 材料

白米3杯、南瓜1/2個、肉片2兩、乾香菇4朵

### 調味料

雞粉1大匙、鹽1小匙、白胡椒粉1小匙

### 作法

- 1.白米洗淨後瀝乾；南瓜洗淨去籽，連皮切塊狀；肉片切絲；香菇泡軟擠乾後切片。
- 2.取鍋燒熱，加5大匙油，放入香菇片炒香，再放肉絲、南瓜塊，以中火拌炒，再放白米拌炒均勻，加入所有調味料炒勻，即可熄火。
- 3.倒入內鍋中，加2又3/4杯水，外鍋加1杯水，按下按鍵，煮至按鍵跳起。



資料來源：邦聯文化《美慧老師的快手電鍋菜120》林美慧著

## 白玉藏珍

### 材料

白苦瓜1條、絞肉6兩、梅乾菜細末3大匙、蔥末1大匙、薑末1大匙、紅椒丁1大匙、黃椒丁1大匙、綠椒丁1大匙

### 調味料

A水3大匙、太白粉1大匙、鹽1/2小匙、白胡椒粉1/4小匙

B高湯1/2杯、鹽少許、白胡椒粉少許、太白粉水適量、香油少許

### 作法

1. 苦瓜洗淨，對剖兩半，以湯匙挖去籽及白色內囊，抹少許太白粉(份量外)，備用。
2. 絞肉、梅乾菜末、蔥末、薑末混合，加入所有調味料A拌勻，直到出現黏性，即為餡料。
3. 將餡料填入苦瓜內壓緊實，覆蓋在盤內。
4. 放入電鍋中，外鍋加1又3/4杯水，按下按鍵，蒸至按鍵跳起。
5. 將蒸出來的湯汁及高湯倒入鍋中煮沸，放入紅、黃、綠椒煮片刻，加鹽和胡椒調味，以太白粉水勾薄芡，淋在苦瓜上，再滴上香油即可。

### 林老師私房密技

高湯的作法：豬大骨1斤、雞骨架1斤放入滾水中汆燙，撈起沖淨浮沫與雜質，再放入湯鍋中，加入適量水(需淹蓋過材料約20公分)，以小火熬煮1~2小時，濾出湯汁即可。





資料來源：邦聯文化《美慧老師的快手電鍋菜120》林美慧著

## 羅宋湯

### 材料

牛腩半斤、紅蕃茄2個、馬鈴薯2個、紅蘿蔔1/2條、巴西里末少許

### 調味料

鹽1大匙、高鮮味精1小匙

### 作法

- 1.牛腩切大丁，放入滾水中汆燙，取出洗淨；蕃茄去蒂，在底部以利刀劃十字，放入滾水中汆燙，剝去外皮後切大塊；馬鈴薯和紅蘿蔔去皮後切大丁，備用。
- 2.內鍋放入所有材料，再加2000cc水，外鍋加2杯水，按下按鍵，煮至按鍵跳起，稍涼，外鍋再加2杯水，再次按下按鍵，煮至按鍵跳起，加入所有調味料拌勻，再撒上巴西里末。



資料來源：邦聯文化《美慧老師的快手電鍋菜120》林美慧著

## 可樂豬腳

### 材料

豬前腳1隻、蘋果1個、薑4片

### 調味料

水2杯、醬油1/2杯、可樂(小)1罐

### 作法

- 1.豬腳剁小塊，汆燙去血水、泡沫；蘋果去皮去籽後切片，備用。
- 2.將豬腳塊、蘋果片、薑片與所有調味料放入內鍋中。
- 3.放入電鍋中，外鍋加2杯水，按下按鍵，煮至按鍵跳起，稍涼，外鍋再加2杯水，再次按下按鍵，煮至按鍵跳起。



資料來源：邦聯文化《美慧老師的快手電鍋菜120》林美慧著

## 五目炊飯

### 材料

白米4杯、黃豆1碗、乾香菇4朵、牛蒡1/2根、紅蘿蔔1小條、蒟蒻1方片

### 調味料

日式香菇醬油3大匙、香菇粉1大匙

### 作法

- 1.黃豆泡水1晚瀝乾；白米洗淨後瀝乾；香菇泡軟擠乾後切丁；牛蒡、紅蘿蔔去皮切丁；蒟蒻汆燙後切丁。
- 2.取鍋燒熱，加3大匙油，放入香菇丁、牛蒡丁、紅蘿蔔丁、黃豆、蒟蒻丁，以中火炒香，再放入白米拌炒均勻，加入調味料炒勻，即可熄火。
- 3.倒入內鍋中，加3又2/3杯水，外鍋加1杯水，按下按鍵，煮至按鍵跳起，燜5分鐘後，挑鬆趁熱食用。

### 林老師私房密技

這是日本民間婦女最常作的健康炊飯，所謂五目，即是多樣的食材。





資料來源：邦聯文化《美慧老師的快手電鍋菜120》林美慧著

## 什錦海鮮粥

### 材料

白米1杯、蝦仁2兩、白魚片2兩、中卷2兩、肉片2兩、紅蘿蔔片少許、芹菜末少許

### 調味料

A米酒4大匙

B鹽1大匙、雞粉1大匙、白胡椒粉 1 小匙

### 作法

- 1.白米洗淨後瀝乾；蝦仁抽去腸泥；中卷抽去軟骨及內臟，切圈圈；所有海鮮加米酒抓拌。
- 2.內鍋放入白米、蝦仁、魚片、中卷、肉片、紅蘿蔔片，再加8杯水，外鍋加2杯水，按下按鍵，煮至按鍵跳起，加入所有調味料、芹菜末拌勻。





吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 南瓜米粉

### 材料

南瓜、蝦米、肉絲、紅蔥頭、青蔥、米粉(乾)

### 調味料

2kg水、砂糖、鹽、白胡椒粉、高湯罐頭

### 作法

- 1.南瓜蒸熟、材料炒香
- 2.南瓜、米粉及材料一起悶



吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 蓮藕養生粥

### 材料

蓮藕、糙米、燕麥、芹菜、排骨

### 調味料

胡椒粉

### 作法

- 1.排骨加水熬一個小時
- 2.將步驟一排骨湯加入蓮藕、糙米、燕麥使用電鍋熬煮一小時
- 3.起鍋後，再依序加入芹菜及些許胡椒粉



吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 南瓜雞肉菇菇飯

### 材料

南瓜一塊、雞里肌一盒、鴻禧菇、金針菇、胡蘿蔔、小黃瓜、白米2杯

### 調味料

### 作法

- 1.南瓜切小塊，雞肉切片用醬油，酒精醃鴻禧菇分開金針菇切小段。
- 2.白米浸泡1小時混合加入鹽。
- 3.將步驟1、2中雞肉分開放，避免結塊外鍋加1杯蒸煮。





吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 蒸友義式雞肉燉飯

### 材料

雞腿肉兩個、青椒半個、黃椒半個、紅椒半個、洋蔥1/4個、秀珍菇10朵、糙米2杯

### 調味料

食鹽與義大利香料少許、披薩用起司半碗

### 作法

- 1.糙米洗淨，加2杯水泡1小時。
- 2.雞腿去骨切絲。青椒、黃椒、紅椒、洋蔥、秀珍菇洗淨切絲。
- 3.雞腿肉、青椒、黃椒、紅椒、洋蔥、秀珍菇分別鋪放於糙米上。
- 4.撒食鹽及義大利香料調味。
- 5.置於電鍋，外鍋加水1杯，按下按鍵蒸煮。
- 6.電鍋按鍵跳起後，將飯、菜拌勻，均勻鋪撒一層披薩起司，再蓋鍋蓋按下按鍵，按鍵再次跳起即可。



吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 番茄珍菇義大利麵

### 材料

豬絞肉半斤、番茄2顆、秀珍菇一把、洋蔥1/2個、義大利麵條

### 調味料

番茄醬、食鹽、義大利香料

### 作法

- 1.將秀珍菇、蕃茄、洋蔥洗淨切丁。
- 2.將絞肉和1.材料拌勻，放少許鹽巴、蕃茄醬及義大利香料，一起放入電鍋，外鍋加一杯水蒸煮。
- 3.水煮開加少許食鹽，將義大利麵傘狀放入鍋中煮至麵心剩一點點白色即可盛起。
- 4.淋上義大利麵醬即可食用。
- 5.此道料理也可拌飯，或以白飯加上義大利麵醬及起司一同蒸煮，即成肉醬燉飯，變化多。



吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 蘋果咖哩燉飯

### 材料

白米半杯、蘋果1/2顆、馬鈴薯1/4顆、紅蘿蔔1/4顆、洋蔥1/4顆、木耳2小片

### 調味料

咖哩粉1小匙、雞粉1小匙

### 作法

- 1.將白米洗淨備用。
- 2.蘋果、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥去皮切1公分小方塊；木耳切絲；熱鍋後加入咖哩粉拌炒備用。
- 3.將白米到入內鍋中，加雞粉調2/3杯水，將2置於上方，外鍋加2杯水。





吃得蒸巧照顧者銅板料理創意競賽入圍作品

## 排骨糙米粥

### 材料

糙米半杯、排骨4顆、乾香菇3朵

### 調味料

白胡椒粉少許、鹽少許、芹菜碎10克、香油少許

### 作法

- 1.將糙米洗淨泡水4小時瀝乾備用。
- 2.香菇泡水擠乾後切小塊；排骨川燙
- 3.依序放入糙米、排骨、香菇到入內鍋中，加2杯水，外鍋加2杯水，按下按鍵，跳起後放芹菜碎裝飾即可。

# 守護者聯盟

Rise of the Guardians



在照顧家人的同時也要  
注意自身的風險規劃