

## 4 人份菜單

### 核桃雞片

**材料** 去骨雞腿肉 80 公克、核桃 28 公克、蛋白少許。

**調味料** 黑胡椒鹽少許。

**作法** 1. 將雞腿肉攤開成片狀、以刀背或肉槌輕輕敲打肉面，抹上黑胡椒鹽醃 30 分鐘。 2. 核桃切丁備用。3. 醃好的肉片沾上蛋白後，兩面沾裹核桃丁，排放於烤盤上再放入已預熱的烤箱中，烤約 20 分鐘。

**益處：**核桃屬於  $\omega$ -3 脂肪族的脂肪酸，適量攝取可降低血中三酸甘油脂。



### 核桃雞片

◇營養小叮嚀：核桃為油脂與堅果種子類食物，雖然含有 Omega-3 脂肪酸，但熱量較高請適量攝取。

## 義式烤雞腿

**材料** 去骨雞腿 4 隻。

**醃料** 義式香料 2 湯匙、巴西利 1 茶匙、蒜末 2 湯匙、海鹽 2 匙、紅酒醋 1 茶匙、蜂蜜 2 茶匙。

### 作法

1. 將去骨雞腿洗淨，用醃料同醃約 30 分鐘。2. 烤箱預熱攝氏 200°C 20 分鐘，放入醃漬好的雞腿烤約 15 分鐘至表面呈金黃色即可。

### ❖義式烤雞腿❖

◇營養小叮嚀：利用醃料來增加肉類的特殊口感是此該菜餚的特色，但蜂蜜含有葡萄糖、寡糖等營養素，糖尿病人需自行控制份量。

## 迷迭香起司雞腿排

**材料** 雞腿排 400 公克、芝麻 28 公克、起司片 180 公克。

**調味料** 迷迭香適量、鹽 1/2 茶匙。

### 作法

1. 雞腿排橫切放入起司片。2. 雞腿排加適量迷迭香與鹽，放入烤箱中烤熟後，再撒芝麻。

### ❖迷迭香起司雞腿排❖

◇營養小叮嚀：起司片與芝麻都含有油脂，有心血管疾病的人食用時可先去掉雞皮，來減少油脂攝取量。

## 醬烤柳葉魚

**材料** 柳葉魚 240 公克、柴魚片 20 公克、檸檬 10 公克。

**調味料** 醬油 2 湯匙、米酒 1 湯匙、麥芽糖 2 湯匙、魚骨 100 公克、糖 1 湯匙、水 200 公克。

### 作法

1. 將柴魚片、醬油、米酒、麥芽糖、魚骨、糖及水以慢火熬成汁（熬成約 100 公克）。2. 柳葉魚洗淨放入預熱烤箱 170°C 烤 7 分鐘至骨酥，取出將魚兩面塗勻醬汁。3. 放入烤箱續烤 5 分鐘，取出柳葉魚後兩面再均塗一次醬汁即可。

## ❖醬烤柳葉魚❖

◇營養小叮嚀：麥芽糖與糖皆會影響血糖，糖尿病人可以避免使用糖調味，以柴魚片來增加其鮮味即可。

## 檸檬烤鮭魚

**材料** 鮭魚 120 公克、洋蔥絲 10 公克、蘑菇片 10 公克、橄欖油 1 茶匙。



**調味料** 黑胡椒少許、鹽 1/2 茶匙、檸檬汁 2 茶匙。

**作法** 1. 在鮭魚上，撒上少許鹽及黑胡椒。2. 熱鍋後將橄欖油倒入鍋中，將洋蔥絲及蘑菇片放入鍋中炒勻。3. 將炒好的洋蔥與蘑菇起鍋置於盤上，將鮭魚放入鍋中微煎起鍋後，放入已預熱至 200°C 的烤箱內約八分鐘即可盛盤，最後淋上少許檸檬汁即可。

## ❖檸檬烤鮭魚❖

◇營養小叮嚀：橄欖油避免用高溫來烹調，鮭魚含有 EPA 與 DHA，是人體必需的脂肪酸。



### 烤鯖魚

**材料** 鯖魚 200 公克、薑 10 公克。

**調味料** 米酒 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、白胡椒少許。

**作法** 1. 鯖魚洗淨用米酒、薑、鹽醃漬。2. 放入烤箱中以 180 度上下火，烤 15 分鐘。3. 取出後撒上少許白胡椒。

### 🍷烤鯖魚🍷

◇營養小叮嚀：鯖魚含 Omega-3 脂肪酸，與大腦的功能、發育有所關聯，也要注意火候避免烤焦。

### 鹽烤秋刀魚

**材料** 秋刀魚 2 尾（約 400 公克）、檸檬半個。

**調味料** 米酒 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙。

**作法** 1. 秋刀魚淋上米酒去腥。2. 均勻抹上鹽巴後放入烤箱以 200 度烘烤 20 分鐘。3. 取出後擠上檸檬汁即可。

### 🍷鹽烤秋刀魚🍷

◇營養小叮嚀：秋刀魚含豐富的色胺酸，能幫助血清素生成，血清素可讓人情緒變好，感覺輕鬆和舒暢，屬於營養價值極高的食材。

## 烤文蛤美人

**材料** 文蛤 8 顆、筊白筍 120 公克、玉米筍 60 公克、錫箔紙 1 張。

**調味料** 柴魚粉適量、岩鹽少許。

### 作法

1. 文蛤吐沙，洗淨備用。2. 筊白筍洗淨切粗絲，玉米筍洗淨後切段備用。3. 將作法 1 及 2 包入錫箔紙內，撒上柴魚粉及岩鹽包好後備用。4. 烤箱預熱，將作法 3 放入烤箱中，180°C 10 分鐘即可。



### 🍷烤文蛤美人🍷

◇營養小叮嚀：文蛤與文蛤的湯汁普林含量高，痛風病人應適量攝取。

## 烤番薯

**材料** 番薯 4 個（約 720 公克）。

### 作法

將番薯連皮用刷子洗淨，放入預熱 200-250°C 的烤箱中，烤至番薯變軟即可。



### 🍷烤番薯🍷

◇營養小叮嚀：番薯為全穀根莖類食物，富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。糖尿病人，食用時需要自行控制份量。

## 焗烤番茄盅

**材料** 番茄 2 個、麵包丁 80 公克、蘑菇 5 朵、起司 70 公克、沙拉油 1 茶匙。



**調味料** 鹽 1/4 茶匙、糖 1/4 茶匙。

**作法** 1. 將番茄洗淨對半切，挖取中心果肉備用。  
2. 蘑菇洗淨切片。3. 將麵包丁、蘑菇片及番茄果肉加鹽調味拌勻後，填入番茄中心。4. 將作法 3 番茄表面鋪上起司放入烤箱，烤至表面呈金黃色即可。

### ♡焗烤番茄盅♡

◇營養小叮嚀：此道菜餚是由主食、蔬菜、油脂所組合而成，其熱量不低，需要注意份量。

## 塔香甜不辣

**材料** 九層塔 80 公克、甜不辣 140 公克。

**調味料** 胡椒鹽 1 茶匙。

**作法** 甜不辣、九層塔燙後放入烤箱中烤熟後加入胡椒鹽即可。



### ♡塔香甜不辣♡

◇營養小叮嚀：甜不辣為澱粉類的加工製品，糖尿病人食用時需要自行控制份量。