



美好食光

專為 IBD 患者設計的食譜



真心推薦！



享受美味低渣的地中海料理

一同打造，用餐的美好時光

ft. 台大醫院營養室

陳乃嘉 營養師

急性期 低渣飲食 目錄



01 枸杞絲瓜蛤蜊麵

02 瓠瓜雞蛋瘦肉粥

03 蒸豆腐佐蝦子胡蘿蔔泥

04 清蒸鱈魚

05 豆干炒肉絲

06 豆漿布丁



枸杞絲瓜蛤蜊麵

食材（四人份）

絲瓜	100g
蛤蜊（含殼重）	300g
白細麵條1小把	160g
嫩豆腐1/4盒，切小塊	100g
雞蛋（打成蛋花）	2顆
枸杞（泡水軟化）	5g
清水或高湯	500ml
橄欖油 2茶匙	10cc
鹽 少許	約5g

營養分析（一人份）

熱量	492kcal
醣類	73.4g
蛋白質	23.4g
脂肪	12.9g
粗纖維	0.2g



製作方式

- ▶ 枸杞泡溫水 5 分鐘瀝乾；絲瓜去皮切片，蛤蜊泡鹽水吐沙，豆腐切塊，蛋打散備用。
- ▶ 絲瓜用橄欖油炒軟，麵條煮熟（約 3-5 分鐘）撈起。
- ▶ 鍋中加水煮滾，放入絲瓜和蛤蜊，煮至開殼。
- ▶ 倒入蛋液，再加豆腐，輕拌成蛋花。
- ▶ 加入麵條和枸杞，撒鹽調味，拌勻即可。

蛤蜊鮮甜美味，富含優質蛋白質、鐵質、鋅與維生素B12等，有助於補充體力、強化免疫力。低渣飲食不等於無油，適量用油烹調，可提升熱量攝取及料理風味。



食材（四人份）

白米	120g
豬里肌絞肉	100g
瓠瓜	250g
雞蛋（打散成蛋液）	2顆
清水	500cc
橄欖油 2 茶匙	10 cc
鹽	少許

營養分析（一人份）

熱量	406kcal
醣類	52.8g
蛋白質	24.0g
脂肪	11.0g
粗纖維	0.0g

在稀飯及麵食中淋上滑順的蛋花，不僅為清淡的料理增添香氣與口感，也提供一份溫和、好消化的優質蛋白質，讓營養更加分。



製作方式

- ▶ 鍋中加 500cc 水與白米，中小火煮 15-20 分鐘。
- ▶ 加入絞肉攪拌，煮 3-5 分鐘至熟。
- ▶ 放入瓠瓜絲與蛋液，煮至有蛋花成形。
- ▶ 加少許鹽與橄欖油調味即可。



蒸豆腐佐蝦子胡蘿蔔泥

食材（四人份）

嫩豆腐 1塊	約 200g
蝦子(不含殼)	40g
胡蘿蔔1根	300g
洋蔥半顆	100g
蔥花 少許	少許
醬油2茶匙	10 cc
橄欖油 2茶匙	10 cc
胡椒粉	少許
鹽	少許

照片上的蔥花為裝飾使用，料理時可不添加。

製作方式

- ▶ 嫩豆腐沖水後，切塊備用。
- ▶ 蝦去腸泥洗淨，切丁，用餐巾紙吸乾水分。
- ▶ 紅蘿蔔與洋蔥皆去皮切塊，煮至軟爛後，與橄欖油、醬油一起打成泥。
- ▶ 將泥以小火拌炒，加入鹽和胡椒調味，放入豆腐續煮入味。

營養分析（一人份）

熱量	191kcal
醣類	20.6g
蛋白質	11.9g
脂肪	8.4g
粗纖維	0.0g

嫩豆腐與蝦子質地細緻溫和，是低渣飲食中很好的蛋白質來源。紅蘿蔔富含抗氧化的β-胡蘿蔔素，與橄欖油一起打成泥，更有助於吸收。這道料理色彩溫暖、味道清爽，好吞、易消化且營養均衡。



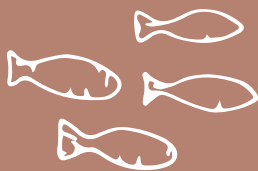
清蒸鱈魚

食材（四人份）

鱈魚排（無刺）	200g
青蔥一根	約10g
蒜頭三粒	約10g
薑少許	約20g
溫水（保持魚肉濕潤）	1小匙
醬油4茶匙	20cc
米酒1茶匙	5cc

營養分析（一人份）

熱量	97kcal
醣類	5.4g
蛋白質	15.3g
脂肪	2.5g
粗纖維	0.0g



製作方式

- ▶ 鱈魚洗淨擦乾，抹鹽靜置 10 分鐘。
- ▶ 蒜去皮、薑切片、蔥切段，作為調味用。
- ▶ 鱈魚擦乾，放上蔥薑蒜，加米酒、醬油各一匙。
- ▶ 放入電鍋蒸，外鍋加一杯水。
- ▶ 跳起後即可食用。

鱈魚、鮭魚富含Omega-3脂肪酸，有助抗發炎、提升體力與身體恢復。低渣飲食仍可使用蔥薑、蒜、九層塔等天然辛香料調味，食用時挑起即可。





製作方式

- ▶ 雞肉撕成絲，豆干切條，小黃瓜切塊。
- ▶ 加熱鍋子，加上少許香油，炒肉絲。
- ▶ 加入豆干與 70cc 水，小火炒 2分鐘。
- ▶ 加入肉絲，再加醬油 1 大匙炒勻。
- ▶ 放入小黃瓜拌炒 30 秒，關火。



豆干炒肉絲

食材（四人份）

雞胸肉絲	100g
豆干4塊	約120g
小黃瓜	120g
醬油 4茶匙	20cc
米酒 1茶匙	5cc
香油 2茶匙	10cc
水	70cc

營養分析（一人份）

熱量	231kcal
醣類	6.6g
蛋白質	24.1g
脂肪	11.9g
粗纖維	0.0g

需要低渣飲食時，除了這道料理中的小黃瓜，還可以用絲瓜、瓠瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔、苦瓜、大頭菜、大黃瓜等蔬菜，讓料理更豐富、美味又營養。



豆漿布丁

食材（四人份）

雞蛋	2顆
無糖低纖豆漿	200cc
糖	18g
水	60cc

營養分析（一人份）

熱量	141.5kcal
醣類	10.6g
蛋白質	10.7g
脂肪	6.9g
粗纖維	0.0g



製作方式

- ▶ 蛋液過篩三次。
- ▶ 混合所有材料，避免起泡。
- ▶ 電鍋加熱 12 分鐘，用筷子架住鍋蓋，蒸至表面凝固、有晃動感。
- ▶ 蓋上保鮮膜放涼，可常溫靜置或冷藏保存。

利用豆漿取代牛奶，不僅零膽固醇、無乳糖，還提供植物性蛋白質，適合想吃點心的你。



緩解期 地中海式飲食目錄



07

熱南瓜酪梨鮭魚沙拉

08

地中海香料蘑菇堅果糙米炒飯

09

菠菜起司彩椒蛋捲

10

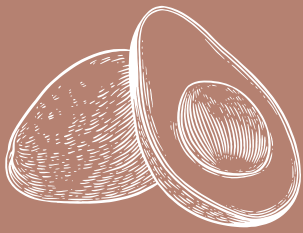
清炒蔬菜

11

地中海風味蕃茄鮭魚湯



熱南瓜酪梨鮭魚沙拉



食材（四人份）

南瓜半顆	約400g
酪梨1/4顆	約50g
雞蛋	1顆
紅蘿蔔半條	約80g
小黃瓜1.5條	約50g
水煮鮭魚罐頭	1個
胡椒粉	少許
鹽	少許

營養分析（一人份）

熱量	279.5kcal
醣類	43.1g
蛋白質	22.4g
脂肪	4.9g
粗纖維	7.3g



製作方式

- ▶ 南瓜去皮切塊，蒸或水煮約 10-15 分鐘至軟，瀝乾壓泥。
- ▶ 紅蘿蔔、酪梨切丁，一起蒸或煮至變軟。
- ▶ 雞蛋煮 8-10 分鐘，剝殼後壓碎或切塊。
- ▶ 小黃瓜切絲或切塊，加鹽靜置 5 分鐘，擠乾水分。
- ▶ 鮭魚罐頭用叉子壓碎；南瓜壓成泥。
- ▶ 所有食材混合，加入橄欖油、鹽、黑胡椒拌勻即可。

不適合生食的我們，不妨試試溫沙拉吧。

鮭魚富含抗發炎的Omega-3脂肪酸，南瓜與紅蘿蔔提供抗氧化的β-胡蘿蔔素。酪梨取代美乃滋，不僅有高比例的單元不飽和脂肪酸，更帶來奶油般滑順口感，兼具美味與健康。





地中海香料蘑菇 堅果糙米炒飯

食材（四人份）

糙米	160g
綠櫛瓜	60g
蘑菇	40g
大蒜切碎	7.5g
洋蔥丁	40g
核桃	5g
腰果	5g
花生	5g
杏仁果	5g
榛果	5g
葡萄乾	10g
橄欖油	15g
鹽	1g
羅勒葉粉	1g

製作方式

- ▶ 糙米洗淨，米水比例1:1（160cc：160cc），蒸熟備用。
- ▶ 洋蔥、大蒜切碎，蘑菇、櫛瓜切丁。
- ▶ 鍋中加橄欖油，小火炒香洋蔥和大蒜。
- ▶ 加入櫛瓜、蘑菇炒軟，再放入蒸好的米飯拌勻。
- ▶ 加鹽和白胡椒調味，炒勻入味。
- ▶ 花生、核桃、腰果、杏仁、榛果和葡萄乾炒香，倒入鍋中拌勻，撒乾羅勒粉翻炒後關火。

營養分析（一人份）

熱量	456.5kcal
醣類	71.1g
蛋白質	10.7g
脂肪	16.1g
粗纖維	5.4g

堅果富含不飽和脂肪酸，搭配營養豐富的全穀類，不僅提供維生素B群、E，還有鎂、鋅等礦物質與膳食纖維。加入羅勒葉等辛香料（亦可用九層塔替代），能提升整體風味，也有助於減少鹽分的使用。



食材（四人份）

雞蛋 6 顆	300g
菠菜	15g
紅黃彩椒	各10g
低脂起司 半片	10g
雞胸肉絲	15g
牛奶	30cc
橄欖油	5g
鹽	少許
黑胡椒	少許

營養分析（一人份）

熱量	278.5kcal
醣類	4.7g
蛋白質	24.4g
脂肪	18.5g
粗纖維	0.3g

雞胸肉是優質且低脂的蛋白質來源；菠菜與彩椒富含維生素(如：A、C、B群)、礦物質(如：鎂、鉀)、植化素（抗氧化物）及膳食纖維，有助於提升免疫力。牛奶與起司片則提供豐富鈣質。



製作方式

- ▶ 雞胸肉冷水煮滾後悶 15 分鐘，撕成細絲備用。
- ▶ 平底鍋加橄欖油，炒彩椒丁和菠菜絲至微軟，取出備用。
- ▶ 蛋打散，加入過篩牛奶、鹽、黑胡椒和蒜粉拌勻。
- ▶ 玉子燒鍋抹油熱鍋，小火倒蛋液，蛋半凝固時鋪上起司、雞絲和蔬菜。
- ▶ 慢捲蛋皮，小火煎熟，切塊擺盤即可。



製作方式

- ▶ 青花椰菜燙熟切小朵，豌豆洗淨，紅蘿蔔去皮切片，蘑菇切片，蒜切末。
- ▶ 鍋中加香油，中小火炒香蒜末。
- ▶ 放紅蘿蔔炒 1-2 分鐘，加入青花椰菜、蘑菇、豌豆炒勻。
- ▶ 加米酒和鹽調味，炒均勻。
- ▶ 加點水，蓋鍋悶 1-2 分鐘至軟。

清炒蔬菜

食材（四人份）

青花椰菜 半顆	約120g
豌豆	30g
蘑菇	40g
紅蘿蔔 一根	約40g
蒜頭 2-3瓣	約15g
鹽巴1茶匙	5cc
米酒1茶匙	5cc
香油1茶匙	5cc

營養分析（一人份）

熱量	75.5kcal
醣類	10.5g
蛋白質	5.0g
脂肪	2.8g
粗纖維	4.1g



地中海飲食鼓勵多樣化的蔬菜攝取，葉菜類、豆莢類、菌菇類等，能補充維生素、礦物質及植化素(抗氧化物)、膳食纖維。



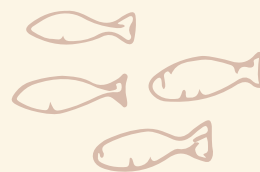
地中海風味 蕃茄鮭魚湯

食材（四人份）

切塊鮭魚	200g
蕃茄罐頭 1罐	400g
切碎洋蔥 1/3顆	約100g
櫛瓜 半條	約100g
切塊紅椒 半顆	約100g
切碎大蒜 4瓣	約20g
橄欖油 4茶匙	20cc
蔬菜湯	100cc
適量香料	
（如迷迭香、義大利香料）	2g
鹽	5g
黑胡椒	2g

營養分析（一人份）

熱量	358kcal
醣類	25.7g
蛋白質	29.3g
脂肪	16.5g
粗纖維	5.6g



製作方式

- ▶ 鮭魚、洋蔥、櫛瓜、紅椒切塊備用。
平底鍋加橄欖油，炒香洋蔥和大蒜。
- ▶ 放鮭魚煎至兩面微金黃。
- ▶ 加入蕃茄罐頭、櫛瓜和紅椒拌炒均勻。
- ▶ 倒入蔬菜湯煮滾，加入義大利香料及鹽、黑胡椒調味。
- ▶ 蓋鍋中小火燜煮15-20分鐘，至鮭魚熟透湯汁濃稠。

這道湯以鮭魚和蔬菜為基底，鮭魚富含抗發炎的Omega-3脂肪酸，搭配番茄一同烹調，促進脂溶性茄紅素的吸收，提升抗氧化力，湯頭濃郁美味，營養滿分。



IBD外食族安心吃

營養師：

要避免重口味調味
少油炸、少加工
少油膩、醬料要少

今天好忙喔
早餐上班路上隨便買買吧！

主食

地瓜、馬鈴薯、玉米、包子

三明治 (如有生菜建議微波再食用)

飯糰類 (避免生食、刺激調味、加工肉品)



美好的一天

就從早餐開始吧！

配餐

無糖豆漿、蛋類、鮮奶、無糖優酪乳

拿鐵、咖啡、無糖茶



喝豆漿還是拿鐵好呢？

點心

水果



天氣熱來吃點水果消暑吧！

IBD外食族安心吃

今日的工作好像有點滿
來選擇快速料理的午餐吃吧!

主食

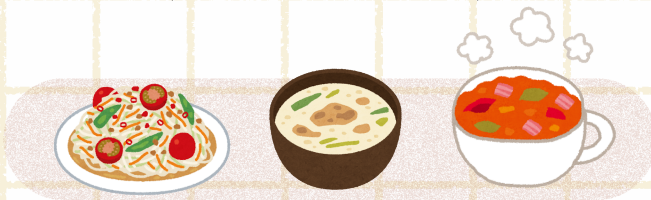
便當 / 健康便當、捲餅
飯捲 / 握便當



午晚餐吃飯捲真的好方便!

配餐

雞胸肉、湯品 (番茄蔬菜/排骨/雞/魚湯)、溫沙拉
滷味 (如蔬菜/豆干)、蛋類



好想吃點熱熱的東西喔
就決定是滷味了!

點心

堅果、優格、毛豆莢

我最愛把優格當飯後點心了~



IBD外食族安心吃

悠閒的早晨
一起去吃個早午餐吧

主食

三明治、漢堡、蛋餅
饅頭、包子、蘿蔔糕



忙碌之餘

也要放鬆享受悠閒時光

飲品

鮮奶茶、無糖豆漿、咖啡、無糖茶



就靠鮮奶茶

來開啟我的一天吧!

外食也能吃得安心

IBD的路上我們不孤單!

即使奔波忙碌也能照顧好自己，加油!

我們絕對值得過得更自在、更有力量!

營養師:

避免加工肉品、炸物
沙拉醬、生菜
享受早午餐店美食前
要特別注意!!

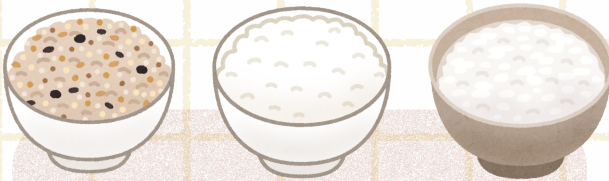
IBD外食族安心吃

自助餐和便當店，
要吃得健康有哪些選擇呢？



主食

稀飯/飯 (全穀雜糧更佳)



不炸物、不加醬也好好吃~

蛋白質

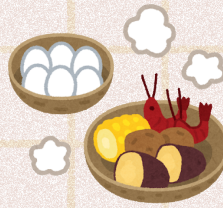
最適合



黃豆製品



魚/海鮮



雞肉/蛋

適合



豬/牛/羊

蔬菜

多樣攝取，種類不限
建議每餐至少要一碗的量喔



IBD外食族安心吃

最喜歡台灣的小吃店了!!!
吃什麼好呢~?



主食

湯麵 > 乾麵 (少豬油) 、水餃

皮薄肉餡多的水餃

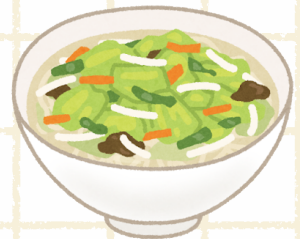
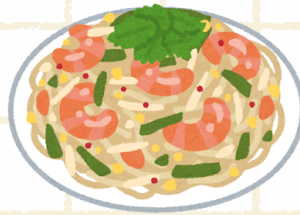
最好吃了!



小菜

燙青菜 (必點!)

滷味 (非油炸類)



用燙青菜增加今日蔬菜攝取量!

湯品

餛飩湯、蛋花湯、蔬菜湯、清肉湯

點心

水果

台灣的水果超豐富~
今天要選哪一種呢!





本材料僅供教育目的使用，不代替專業醫療人員的獨立醫療判斷，且不應被視為對任何人提供之醫療建議。您不應依賴本材料內容而忽略醫療建議或延誤尋求醫學治療建議。若您對本材料內容有任何問題或疑慮，請諮詢您的專業醫療人員。