



# 養生餐盒製作

文·圖／吳菁菁

## 前言

近幾年大吹養生風，舉凡各式餐飲皆以養生作訴求，強調依四季、不同年齡層及個人身體狀況的不同，都有不同的藥方子來提供人體所需之營養。此外當今消費以「健康、保健」為主流，因此各式主題餐便因應推出且多變化。

養生餐盒在整體設計上強調1.衛生  
2.低鹽；3.米飯Q、口感佳；4.藥汁嗜口；5.餐盒避免油膩感等。食材的取用以當季蔬菜為主。香椿是原生保健植物取其嫩芽、葉。肉類選用已去淨肉筋及油之里肌肉片口感較好，調理不以油炸或煎烤，改採滷漬方式，除了具含油量低優點外，醃漬入味將可烹調出具特殊香味。此外搭配「蜜梅」藉以推廣並促銷本縣農特產品。飯與菜的空間配置以1：1比例排列。最後以木製薄片餐盒盛裝呈現出高品質之味覺享受。

活力餐盒及瘦身美姿餐盒材料作法分述如下：

### 一、活力餐盒

材料：筊白筍86公克、菜豆53公克、紅蘿蔔少量、香椿少量、蛋1顆、白米1人份、里肌肉60公克、黃精6公克、黃



耆16兩、何首烏8兩、地骨皮8兩、酸梅1-2粒。

作法：

#### 1.養生米飯

以黃精熬汁，取濾液與飯共煮。以十人份計算約需60公克黃精用量。

#### 2.養生湯品

黃耆、何首烏、地骨皮等材料熬汁取濾液與排骨共煮30分鐘。

#### 3.養生配菜

(1) 筊白筍切片、紅蘿蔔切絲後，熱油加蒜末，快炒。取適當活力藥汁一起煮滾即可。

(2) 菜豆切段後，作法同上。

(3) 香椿切末、與蛋液充份拌勻，鍋熱、油少量，按一般煮蔥花蛋方式烹調



。

(4) 里肌肉片先拌太白粉再與藥汁醃漬入味約1小時(若能再搭配醬油、蒜片、糖水一塊醃漬效果更佳)，最後肉片放入燒滾之藥汁中，慢火煮20-30分鐘即可烹煮具獨特之風味。

## 二、瘦身美姿餐盒

材料：洋芹菜50公克、龍鬚菜67公克、紅蘿蔔少量、香椿少量、蛋1顆、米1人份、里肌肉60公克、荷葉1兩、薏仁1兩、仙查1兩、何首烏1兩、刺五加1兩、紅棗20粒、枸杞1兩、決明子少量

作法：

### 1.養生米飯

(1) 以黃精熬汁，取濾液與飯共煮。以十人份計算約需60公克黃精用量。

(2) 薏仁為主方與飯共煮，最後以壽司呈現本餐盒之特色。

### 2.養生湯品

荷葉、仙查、何首烏、刺五加、紅棗、枸杞、決明子等材料熬汁取濾液與排骨共煮30分鐘，依個人喜好調味。

### 3.養生配菜

(1) 洋芹菜切片、紅蘿蔔切絲後，熱油加蒜末，快炒。取適當瘦身美姿藥汁一起煮滾即可。

(2) 龍鬚菜切段後，作法同上。

(3) 香椿切末、與蛋液充份拌勻，鍋熱、油少量，按一般煮蔥花蛋方式烹調。

(4) 里肌肉片先拌太白粉再與藥汁醃漬入味約1小時(若能再搭配醬油、蒜片

、糖水一塊醃漬效果更佳)，最後肉片放入燒滾之藥汁中，慢火煮20-30分鐘即可烹煮具獨特之風味。

## 烹調建議

1. 為降低成本配菜宜選用當季時節的青菜蔬果為主。
2. 藥材建議於一般信譽卓著中藥店採購品質較有保障。
3. 燉排骨的時間愈久，口感愈佳。
4. 製作瘦身美姿湯時建議決明子烹煮時間不宜過長，否則湯汁之口感及色澤會變得深且苦。
5. 製作湯品品嚐時建議加入少許山藥塊，但山藥塊最好於起鍋前十分鐘放入，以免煮得過爛使湯汁看起來混濁。

## 未來展望

養生餐盒製作上細分三部份1.米飯2.湯品3.配菜等，經估算後每一活力餐盒熱量約五五二大卡，每一瘦身美姿餐盒約五八二大卡(註3)，符合現代人講究低油、低鹽、低卡路里飲食之需求。製作成本上，一個餐盒約需150-200元。黃精飯色澤呈咖啡色，香氣有黑糖的甜味，口感微具甘甜，商品化後應可被一般消費大眾接受。

