

地中海料理夯 保留食材原味又健康

地中海飲食在台灣已盛行多年，只要掌握地中海飲食的箇中訣竅，搭配美食達人謝宜榮主廚的食譜，從醬汁、前菜、主食、到甜點，都能吃得健康、安心又好吃。

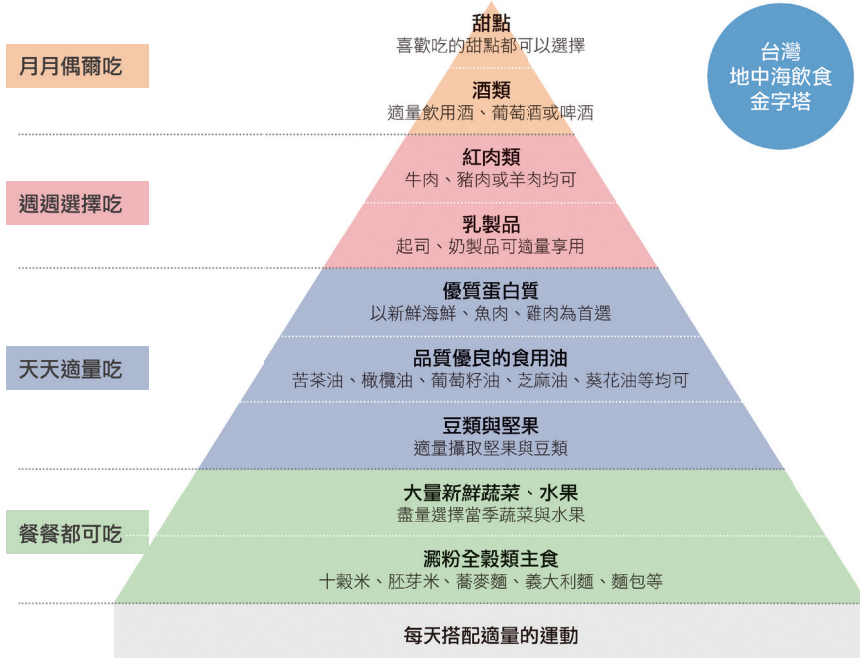
文／羅怡如 諮詢、圖片資料提供／《好吃必學的100道地中海料理》／日日幸福



強調健康且保留食材原味的地中海飲食，近年來頗受歡迎。

「地中海飲食」早在
一九四〇年代就被
發現，因為這些區域的居
民罹患心血管疾病的比例
很少且活力充沛。在二
〇〇〇年之後，「地中海
飲食」習慣獲得醫學臨床
實驗證明，不只長壽、護
心、抗發炎，還能防失智
症，對身體健康非常有益。
標榜健康且強調食材原
味的「地中海飲食」有其
特色，謝宜榮主廚表示，
「地中海飲食」的關鍵在
於攝取脂肪、蛋白質、纖
維質等的比例與方式，首
先一定要食用大量的蔬菜
水果；第二，將總脂肪攝

台灣
地中海飲食
金字塔



取量控制在二五%~三五%的日常所需卡路里以下，飽和脂肪酸的攝取量控制在八%日常所需卡路里以下，盡量食用不飽和脂肪酸的食材。而脂肪的攝取來源以橄欖油（品質好的食用油均可）、乳製品為主，蛋白質的攝取來源以海鮮、家禽類為主，紅肉類為輔，加上少量的紅酒（淡茶）、甜點等其他搭配的食物，最後，一定要搭配適量的運動，讓身體代謝正常。「地中海飲食」不是代表所有環地中海國家都制式地遵照這樣的烹調飲食方式，例如，非洲北部和中東國家很多使用羊脂肪或酥油；義大利北部常使用豬油、奶油來烹調食物……。在台灣當然也可以使用苦茶油、芝麻油等，來當作部分脂肪攝取的來源之一。

地中海飲食原則

1. 大量攝取蔬菜、水果

這些食材可提供身體豐富的膳食纖維、維生素、礦物質等，這些都是天然的抗氧化劑，能減少身體自由基的產生。盡量選擇當季新鮮的蔬菜與甜度



不要太大的水果，不僅價格合理，也符合亞洲人食療的原則。

2. 澱粉、豆類的攝取來源

澱粉能提供飽足感，除白飯、麵條、麵包等，不妨以胚芽米、十穀米、大燕麥麵、紅藜、黑豆等來取代部分澱粉攝取，一方面提供多元營養成分，同時富含更多的膳食纖維與優質的植物性蛋白。烹煮時也可以搭配新鮮的豆類，例如豌豆、毛豆、皇帝豆等一起食用，不但口感更棒，營養更是滿分。

3. 蛋白質攝取來源

蛋白質來源多以魚類及海鮮類為主，例如虱目魚、鯖魚、秋刀魚等海鮮富含Omega-3脂肪酸，能降低心血管疾病與預防失智的風險。另外，蛋類、牛奶等乳製品也可以適量地補充。每天也可以搭配適量的優酪乳或優格，除了含有鈣質、蛋白質之外，乳酸菌也能幫助肉



Tips 紅肉如何吃？

「地中海飲食」最棒的地方就是沒有禁止食用紅肉喔！謝宜榮主廚提醒，要注意減少紅肉的食用頻率，與選擇脂肪含量少的部位，例如豬肉選擇里肌肉、牛肉選擇菲力等部位，烹調時使用好的油脂，並且減少高溫方式料理。讓身體減少攝取飽和脂肪酸與膽固醇。

4. 選擇優質油脂的重要

地中海飲食的建議油脂是初榨橄欖油，挑選時，一定要選購純橄欖油來使用，不要買到劣質的油品。料理用油與沙拉醬汁等直接食用的橄欖油品可以分開，當作沙拉醬汁的橄欖油品可以挑選風味十足的；烹調使用的，則可選擇耐高溫的油品。

除了橄欖油，也可以使用台灣在地生產的一些優質油品，例如苦茶油、茶籽油、芝麻油、花生油等，針對不同的料理來使用，可以改變風味，也能同時攝取不同種類油脂的營養成分。

5. 酒類、甜點都不禁

適量的酒類，可以幫助血液循環與消化，重點是，愉悅的心情更可以幫助

這些好食材能在身體好好被吸收。而甜點，可以選擇搭配很多水果的品項，一方面滿足口欲，一方面也能多攝取膳食纖維與維生素。但是，再好吃的東西，吃多了對身體都是一種負擔，酒類和甜點都必須淺嘗即止，適量即可。

6 · 頻繁的運動或活動

運動能讓身體產生腦內啡，幫助身體新陳代謝率提高，讓心情愉快，經常適當的運動也是「地中海飲食」很重要的環節之一。

美味且無負擔食譜

「地中海飲食」，無非就是回歸以前古早時期的飲食方式。謝宜榮主廚指出，從前肉類取得不易，多以蔬菜、澱粉果腹，甚至以地瓜、馬鈴薯等取代部分稻米與小麥，秉持「粗食」的概念，套用在「地中海飲食」中，就能完美地將台灣在地食材落實在「地中海飲食」的料理方式中。謝主廚推薦數道地中海料理，藉由食譜，就能做出美味又健康的料理。

醬汁

蒜味羅勒番茄醬（份量：約九五〇克）

材料：

橄欖油一五〇毫升、整顆大蒜一〇〇克（壓裂）、鯷魚十五片、小番茄六〇〇克、羅勒葉一〇片（可用九層塔替代）、清水一〇〇毫升、現磨黑胡椒少許

做法：

1. 將橄欖油注入鍋中，放入大蒜和鯷魚用小火煸炒十分鐘。
2. 小番茄對切，與羅勒葉一起放入鍋中，以小火煸炒約十五分鐘。
3. 然後再注入清水，用小火再煮約四十分鐘。
4. 最後加入現磨黑胡椒調味即可。

Chef's Tips » »

品質越好的小番茄，皮薄且甜度越高，做出來的番茄醬更是香甜風味足！



前菜

燒烤秋葵、玉米筍與小番茄（份量：三～四人份）

材料：

小番茄一〇顆、秋葵一〇條、玉米筍一〇支

調味料：

海鹽適量、現磨黑胡椒適量、橄欖油三〇毫升

準備工作：

小番茄對切；秋葵削除蒂頭；玉米筍縱向對切備用。將烤箱預熱至二五〇度。

做法：

1. 所有蔬菜放在烤盤上，撒上海鹽與現磨黑胡椒。
2. 充分淋上橄欖油。
3. 用雙手輕輕將所有材料拌勻。
4. 將烤盤放入烤箱烘烤。
5. 烘烤約十二分鐘後即可取出。

Chef's Tips 》》

蔬菜不需要烤太久，否則容易失去爽脆的口感。還可使用多一些優質橄欖油，讓蔬菜吃起來更潤口。



西班牙蔬菜冷湯（份量：四～六人份）

材料：

小黃瓜一條、綠蘆瓜半條、牛番茄一個、小番茄一〇顆、整顆番茄罐頭一罐（約四四〇克）、西洋芹一〇〇克、法國麵包一〇〇克、大蒜二〇克

調味料：

清水一〇〇〇毫升、橄欖油五〇毫升、海鹽適量、現磨黑胡椒適量、白酒醋二〇毫升

準備工作：

將所有蔬菜大略切塊備用。

做法：

1. 將所有材料及調味料都放入食物調理機中。
2. 均勻的打成泥狀。
3. 再裝入喜歡的器皿中即可。

湯品



主 菜

烤鯖魚 佐百里香檸檬油醋 (份量：二人份)

材料：

小番茄一〇顆、洋蔥五〇克、鯖魚片二片

調味料：海鹽適量、現磨黑胡椒適量、橄欖油二〇毫升

百里香檸檬油醋：

新鮮百里香二支、橄欖油五〇毫升、黃檸檬一個、海鹽適量、現磨黑胡椒適量

準備工作：

小番茄對切；洋蔥切大丁；新鮮百里香取葉備用。

做法：

1. 先將烤箱預熱至二五〇度，放入鯖魚片烘烤。
2. 烘烤約六分鐘後取出備用。
3. 在烤盤上，將洋蔥、小番茄與調味料拌勻。
4. 放入同樣溫度的烤箱，再烤約五分鐘。
5. 取出翻攪一下，再放回烤箱烘烤五分鐘。
6. 等待時，把百里香檸檬油醋所有材料拌勻。
7. 將洋蔥、小番茄取出，擺盤淋上百里香檸檬油醋即可。

Chef's Tips >>

鯖魚是一種隨手可得的高營養價值的魚，也可以使用白帶魚、鮭魚等來取代。



甜 品

米布丁 (份量：6 人份)

材料：

義大利米一〇〇克、鮮奶一〇〇〇毫升、細砂糖一五〇克、
香草醬四克、荳蔻粉四分之一小匙

做法：

1. 將材料全部放入深鍋中。
2. 先用中火煮滾。
3. 接著轉小火慢慢煮約三〇分鐘。
4. 米粒熟透後關火放涼，再放入冰箱中保存即可。

Chef's Tips >>

米布丁最後要保留一點湯汁即可關火，否則很容易變得太乾。也可使用台灣米來取代義大利米，使用時記得鮮奶的份量要少一點。



義大利麵

牛肝蕈蒜味蘿勒番茄醬炒甜菜麵（份量：一人份）

材料：

清水三〇毫升、乾牛肝蕈一〇克、清水二〇〇〇毫升

調味料：

蒜味蘿勒番茄醬一〇〇克、海鹽適量、現磨黑胡椒適量、橄欖油一〇毫升

準備工作：

乾牛肝蕈洗淨後，加清水三〇毫升泡約二〇分鐘，泡過的牛肝蕈水保留備用。

做法：

1. 炒鍋放入牛肝蕈、蒜味蘿勒番茄醬與牛肝蕈水煮滾。
2. 取湯鍋將清水煮滾後，加入海鹽與麵條。
3. 此時加一勺煮麵水於做法 1 的炒鍋中同煮。
4. 待麵條煮三分鐘後，撈起放入炒鍋中同炒。
5. 待醬汁濃稠，完成調味並淋上橄欖油即可。

Chef's Tips 《》

牛肝蕈有一種非常特別的香氣，用法和台灣的乾香菇有異曲同工之妙，如果買不到乾牛肝蕈，不妨用乾香菇試試。✎



謝宜榮 Profile

曾在國內非常多家知名飯店任職，從海霸王餐飲集團、喜來登飯店、晶華酒店、君悅飯店、華國洲際飯店……都曾有過謝宜榮主廚的足跡。

經過嚴厲且扎實的廚藝鍛鍊之後，認真、負責又專注的態度，也讓主廚於二〇一〇年底開設的 pizzeria oggi，為台灣奠定了名牌等級的高品質 PIZZA，也為餐飲市場帶來正宗義大利料理的風潮。二〇一四年成立 UNO 義大利燉飯專賣店，於二〇一七年更名為 PINO PIZZERIA RISTORANTE，致力於製作於道地美味義大利披薩、義大利麵、義大利燉飯，嚴格挑選食材及不使用任何化學添加物調味，崇尚天然地中海健康飲食，希望大家能吃得美味，更健康。

