



跟著專家這樣吃 輕鬆實踐地中海飲食

整理／洪詩茵

本文摘自／台灣廣廈《高代謝地中海日常菜：早午餐 X 便當菜 X 常備菜，「全球最佳飲食法」75 道減醣低卡速簡料理》

根據衛生福利部於 2024 年 3 月 21 日公布最新臺灣社區失智症流行病學調查結果，全國社區 65 歲以上長者失智症盛行率調查結果為 7.99%，女性失智症盛行率為 9.36%、男性 6.35%；而國家發展委員會的推估資料，也顯示失智人口有逐年攀升趨勢，2031 年將逾 47 萬人。而依據國際最新研究，即便攜帶 APOE4 等失智遺傳高風險基因，若遵循地中海飲食（富含蔬果、全穀、健康油脂等），也能顯著降低認知退化風險。

因實行地中海飲食成功瘦身的地中海主廚馬可老師，十多年來常面對地中海飲食很難實踐的的詢問，於是出書分享自己如何將「減醣、低卡、吃好油」的地中海飲食原則，落實到每一天的生活中，教導大家善用食材預調理、常備菜，每天 15 分鐘就能吃得健康又美味。本專題精選四道簡單的地中海料理食譜，快跟著馬可主廚一起動手，輕鬆上菜！

改變飲食習慣 其實比你想像中簡單

我一直相信：好的飲食，不該是少數人的特權，而是大家每天都能享受的生活。而這一次，決定製作這本更生活化、更容易實踐的地中海料理書，理由只有一個——因為我聽見了大家的聲音：時間太少、料理太難、食材太難買……所以在這本書中，我分享的是自己平常的飲食。具體來說，我都是怎麼決定吃什麼的呢？

STEP 1 選擇吃什麼？ 能吃食物 就不吃食品

這個原則，是我十年前開始轉變飲食習慣時最先訂定

的。什麼是「食物」？老話一句，就是那些你一眼能辨識的東西，例如：蔬果、魚肉、堅果、全穀雜糧。什麼是「食品」？就是加工過、加了很多看不懂成分的東西，例如：餅乾、蛋糕、炸物、各種邪惡零食。

這個原則一直到現在還是很好用。每當我在便利商店、超市採買時，腦海裡就會自動冒出一個小聲音：「這是食物，還是食品？」如果是食品，我會默默把它放回架上，偶爾吃無妨，但日常選擇以原型食物為主，就會漸漸養成好的飲食習慣。

STEP 2 判斷吃多少？ 掌握「321 黃金比例」搭配原則

我的餐盤，基本上每天都遵循一個簡單的小公式：3 份蔬菜、2 份蛋白質、1 份澱粉。每一份的量以「自己的拳頭」大小來計算，例如 2 份蛋白質，大概就是兩個拳頭大小的量。這樣的組合，保證纖維質夠、蛋白質足、能量穩定，還能讓血糖平穩，而且吃起來很飽足，自然可以減少暴食和嘴饞。

比起每餐計算熱量、營養，這樣的方式更直覺，不管自煮外食都能秒套用，完全不燒腦！除了直接估算料理量，也推薦大家一個小方法，可以在烹調前先大致依照這個比例抓出食材的量，這樣一來，無論做什麼菜，營養都能一次到位。

STEP 3 決定怎麼煮？ 要好吃 也要簡單、方便、省時

這一點對每天忙翻天的我來說，真的超重要啊！沒空的時候，能夠快速完成的料理絕對是我的首選，像是 60 秒燜煎蝦、燜燒蔬菜、苦茶油水煎蛋等，或是請出

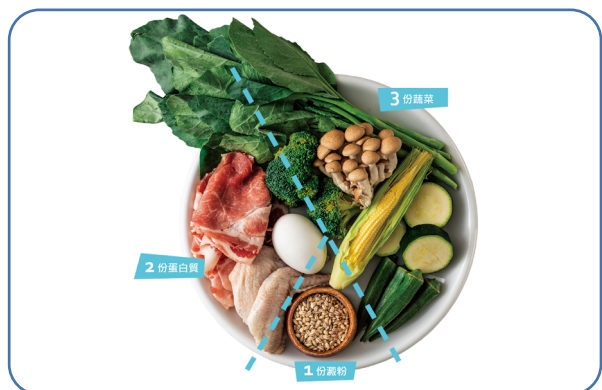
電鍋、氣炸鍋、烤箱等小家電來幫忙，放下去煮就可以先忙其他事。

我的冰箱裡也會存放一些常備菜或是預調理包，例如地中海式氣炸嫩雞胸、奶油味噌燉豬梅花，隨時要吃從冰箱拿出來就好。不僅備餐方便許多，最重要的是，廚房清理起來也超快！

Chef's Tips

喝水也是高代謝的關鍵

除了充分的營養，提醒大家也一定要喝足夠的水。每個人應該喝的水量，是你體重的 30 倍（例如我 80 公斤，每天飲水量就是 $80 \times 30 = 2400\text{cc}$ ）。水分補充足夠，代謝才會順暢，連皮膚都會偷偷變好喔！



選擇好食材，並依照蔬菜 3：蛋白質 2：澱粉 1 的比例先抓量。

跟著馬可主廚輕鬆上菜

【苦茶油水煎蛋】

雞蛋不一定要翻來翻去才算煎，這道用苦茶油＋鍋蓋燜煎的作法，不用翻面也能煎出外緣微酥、蛋黃剛剛好的完美煎蛋。這是一道操作簡單、成功率百分百的快手料理。

烹調時間：6～8 分鐘

日常應用：快速料理、便當菜

保存方法：現做現吃

材料（1 人份）：

雞蛋 ----- 2 顆	苦茶油 ---- 30cc
飲用水 --- 30cc	鹽 ---- 1/4 大匙



作法：

1. 先取用一個小碗，把雞蛋打在碗裡備用。
2. 取用一個小的平底鍋，將苦茶油放入後，開大火，等待油溫到達工作溫度（用木筷放入油鍋中測試，筷子前端冒泡泡的時候）後，將雞蛋放入煎大約 30 秒。
3. 30 秒後迅速將飲用水倒入鍋中，立刻蓋上鍋蓋再煎 30 秒，關火。此時煎蛋會呈現蛋白酥脆、蛋黃不熟的狀態，撒上鹽即可享用。

Chef's Tips

- 製作水煎蛋時，請全程大火不用翻面，這樣蛋白才會形成酥脆口感。
- 如果想要吃全熟的蛋黃，就在蓋上鍋蓋的 30 秒之後，轉小火、倒水 50～60cc 再煎 30 秒，蛋黃就會全熟。

【浩克綠拿鐵】

綠拿鐵主要使用大量的深綠葉菜，搭配香蕉與豆漿，口感濃郁、營養滿點，是早晨抗氧化果昔的超人氣代表！這裡使用的羽衣甘藍被稱為「超級食物」，含有葉酸、鈣和鐵等豐富的營養素，以及各種維生素等抗氧化物質，早上起床來一杯，立刻帶來滿滿的活力！

烹調時間：10 分鐘

日常應用：快速料理

保存方法：現做現吃

**材料（2 人份）：**

羽衣甘藍 --- 100g 香蕉 --- 100g
 蘋果 ----- 100g 堅果 --- 1 大匙
 冷壓初榨橄欖油或亞麻仁油 --- 1 大匙
 牛奶或無糖豆漿 ----- 250cc

作法：

1. 將香蕉、蘋果皆去皮備用。
2. 燒一鍋滾水，將羽衣甘藍汆燙 10 秒鐘後，迅速放入冰塊水中冰鎮，然後擠乾水分，放入果汁機中。
3. 將其餘所有材料放入果汁機中，攪打均勻即可享用。

Chef's Tips

羽衣甘藍可以換成任何你喜歡的綠色葉菜類，例如：小松菜、京都水菜，都相當推薦。但是記得蔬菜都要汆燙一下，以免喝不慣蔬菜原有的草腥味。

【高蛋白雞肉豆腐漢堡排】

這道料理一次可以攝取到動物性和植物性的優質蛋白質，雞胸肉低脂，但沒處理好容易乾澀，加入豬絞肉可以增加油潤度，簡單創造多汁的軟嫩口感。小漢堡排先捏好放冷凍非常方便，需要的時候再拿出來煎熟，當成三餐配菜、帶便當，或是夾在麵包裡做成漢堡、三明治都好吃。



烹調時間：30 分鐘

日常應用：預調理、便當菜

保存方法：現做現吃

材料（4 人份）：

雞胸絞肉 --- 250g 豬絞肉 --- 250g 乾香菇 --- 5g
 板豆腐 --- 1/2 塊（約 75g） 雞蛋 -- 1 顆
 紅蘿蔔 --- 1/2 條（約 75g） 青蔥 -- 1 支

作法：

1. 將板豆腐捏碎，紅蘿蔔和青蔥切碎，乾香菇泡軟後切碎。
2. 取用一個大碗，將所有的材料都放進去之後，攪拌均勻。
3. 將雞肉餡料大概分成八等份，捏成圓餅狀。
4. 取用一個大的平底鍋，加入大約 30cc 橄欖油（材料分量外），放在瓦斯爐上開大火，等到油溫到達工作溫度之後（用木筷放入油鍋中測試，筷子前端冒泡泡的時候），將雞肉圓餅放進去煎製，煎至其中一面呈現金黃色之後，就轉成小火，並把雞肉餅翻面。（圖 A）

※ 雞肉餡料攪拌均勻之後，捏塑成一個一個大小差不多的扁圓形，放入鍋中煎。

5. 當雞肉餅兩面都呈現金黃色之後，開回大火，迅速加入 100cc 的飲用水（材料分量外），蓋上鍋蓋燜約 3 分鐘即可享用。（圖 B）

※ 兩面都煎到上色後，倒入飲用水，並迅速蓋上鍋蓋燜一下。



A 圖：雞肉餡料攪拌均勻之後，捏塑成一個一個大小差不多的扁圓形，放入鍋中煎。



B 圖：兩面都煎到上色後，倒入飲用水，並迅速蓋上鍋蓋燜一下。

Chef's Tips

• 像這樣加入飲用水煎製肉類的方式，稱為「水煎法」，

像是市售一般的水煎包，也是用這種方式製作。可以讓肉質快速熟透，也保留更多原汁。

- 捏成圓餅狀後不煎熟，直接平鋪在保鮮盒中，可以冷凍 2～3 週。

【簡易版普羅旺斯燉菜】

大家還記得電影《料理鼠王》裡的那鍋超美蔬菜盤嗎？在這裡，要教大家把那道菜換成「大家都做得出來」的簡易版！彩椒、茄子、蘆瓜、番茄慢燉出甜味，可以一次攝取到大量不同蔬菜的植化素、維生素、膳食纖維，營養味道都滿分！口味酸甜適中，一鍋吃光也不會覺得膩，超級推薦多煮一點，當成「週末做一鍋、加熱配蛋吃」的常備菜。



烹調時間：30 分鐘

日常應用：常備菜、便當菜

保存方法：冷藏 2～3 天

材料（4 人份）：

綠蘆瓜 --- 200g(約1條) 黃蘆瓜 --- 200g(約1條)

茄子 --- 150g(約 1/2 顆) 紅色小番茄 ---- 100g
黃色小番茄 --- 100g 洋蔥 ---- 100g
去皮蒜頭 --- 30g 番茄碎粒罐頭 ---- 400g
冷壓初榨橄欖油 ---- 80cc

調味料：

白葡萄酒 --- 50cc 義大利綜合香料 --- 1/2 大匙
黑胡椒碎 --- 1/3 大匙 二號砂糖 --- 1/3 大匙
鹽 ---- 1/4 大匙

作法：

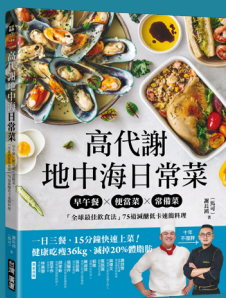
1. 將綠黃蘆瓜、茄子都切厚片，紅黃小番茄切對半，洋蔥切片，蒜頭切碎。
2. 取用一個大平底鍋，先倒入 30cc 橄欖油，等待油溫到達工作溫度（用木筷放入油鍋中測試，筷子前端冒泡泡的時候）後，將蒜頭與所有蔬菜放進去拌炒均勻。
3. 鍋子中的蔬菜拌炒均勻後，倒入白葡萄酒與番茄碎粒罐頭，再加入其他調味料，充分拌炒均勻，等到沸騰時，轉小火燉煮約 8 分鐘。
4. 確認蔬菜都煮到軟熟後，再將蔬菜排好，淋上剩餘的橄欖油即可享用。

Chef's Tips

如果想要增加一些飽足感，可以在普羅旺斯燉菜中加入馬鈴薯。🍠

《高代謝地中海日常菜：早午餐 X 便當菜 X 常備菜，「全球最佳飲食法」75 道減醣低卡速簡料理》

蟬聯 8 年「全球最佳飲食法」的家常地中海食譜，完整大公開！食材更好取、烹調更速簡！平日三餐、帶便當、聚餐宴客，15 分鐘快速上菜！75 道「最符合現代人生活型態」的高代謝料理，讓你不算熱量、不控食量，每天吃好、吃飽又吃瘦！



出版社：台灣廣廈

作者：謝長鴻（馬可）· 廚師／高階品油師、廚師經歷超過 30 年

體重曾經高達 118 公斤，實行地中海飲食後，不僅成功減到 82 公斤，體脂肪率也從原先將近 40% 減掉 20%，至今 10 年沒有再復胖！為了進一步鑽研地中海料理，投入品油師的世界，取得全亞洲地區僅少數人成功考取的高階品油師證照。擅長將橄欖油融入台灣在地食材，做出符合台灣家庭的地中海飲食。經常受邀參與平面、網路及電視媒體採訪，分享廚藝與減重心得。

●證照：O.L.E.A. 義大利國立橄欖油專業品油協會認證高階品油師、O.N.A.O.O. 義大利國立品油協會認證初階品油師

●著作：《Crazy Marco 地中海料理教室》、《每天 5 分鐘，4 週享瘦一身輕》、《遠離失智，吃出健康腦》、《高代謝地中海料理》

博客來連結：

<https://is.gd/hn5khK>