

成為營養路上的助手——健康飲食規劃與實 作研究

組別：設計與創作

學校：新北市瑞芳區瑞芳國民小學

研究者：蘇妤安指導老師：湯芷瑄

摘要

本研究以父母親為研究對象，進行個人化健康菜單設計。首先查詢健康飲食相關文獻，透過訪談了解其飲食偏好與健康狀況，再依據訪談結果進行整理與分析，並設計初步菜單。接著進一步諮詢營養師菜單的建議與衛教宣導的重點資訊，根據建議調整出最終菜單。最後進行實際烹飪與衛教宣導，並蒐集父母回饋進行統整分析，以評估菜單設計與衛教之成效。

第一章：續論

第一節：研究動機

從五年級開始，媽媽會請我幫助他一起烹飪，讓我逐漸接觸做菜的过程與方法。隨著經驗的累積，我也會主動觀看烹飪相關的影片，學習不同的料理技巧與做法。對我而言，能夠獨立烹飪是一件特別厲害且有成就感的事，因此我希望自己可以透過這次的獨立研究，進一步練習烹飪能力，甚至是挑戰完成一整桌菜。

此外，在五年級研究課時，我們曾經參觀過學校的廚房，並認識「營養師」這個職業。那是我第一次知道，原來有一種職業是專門為別人設計兼顧健康與營養的菜單，這讓我感到十分新奇。再加上平時媽媽都會常常提醒我均衡飲食的重要性，在平日準備日常午餐與晚餐時，也會注意營養的搭配。這也讓我了解到「吃得好吃」與「吃得營養」是一樣重要的。

綜合以上事件的影響，我不僅希望加強自己的烹飪技巧，也想嘗試營養師設計菜單時的思考方式與原則。我期待透過這次研究，嘗試規劃兼顧美味與營養的菜單，並實際進行烹飪。更重要的是，我希望有一天能像媽媽一樣，用自己的能力回饋家人。

第二節：研究目的

1. 探討均衡飲食、六大類食物及營養素的基本概念。
2. 以「營養」概念為基礎，設計美味的個人化菜單。
3. 了解受訪者的飲食習慣，並透過衛教宣導提升其健康飲食認知。

第三節：研究問題

1. 均衡飲食的定義為何？
2. 人體所需的營養素有哪些？
3. 營養素對人體有何功能與影響？
4. 要如何分配六大類食物在一餐中的份量？
5. 原型食物與加工食品有何差異？
6. 什麼是個人化菜單？

第二章：文獻探討

第一節：營養學概念

一、均衡飲食：

均衡飲食是指攝取多樣化的食物，使營養素的攝取與身體消耗達到平衡，以維持良好的健康狀況。不同食物提供的營養素種類，與熱量各不相同，不同族群所需要的熱量、份數也都不一樣。可以依照年齡、性別、活動強度等等來考量，選擇最適合自己的食物。均衡的攝取六大類的食物，並選擇符合自己身體狀況最適當的量便可以達到均衡飲食的標準。

二、食物分類與營養素：

我們需要食用不同種類食物與攝取不同的營養素，以維持正常的生理機制與健康狀態。而「六大類食物」便可以提供我們不同的營養素。因此在設計菜單時，需要考慮菜單中是否含有每一大類的食物，以及每一種重要的營養素，才能達到均衡飲食的標準，以下兩個表格，介紹了六大類食物及各種營養素的功能與其對人體與益處。

表 1：六大類食物

類別	代表食物	富含的營養素
全穀雜糧類	飯、麵、麵包、饅頭、玉米、地瓜、芋頭、糙米、燕麥、紅豆、綠豆。	碳水化合物、膳食纖維、維他命 B 群
豆魚蛋肉類	豆類代表：豆腐、豆乾、豆皮。 魚鮮代表：魚類、甲殼類、貝類。蛋類代表：雞蛋最為普遍的蛋類。 肉類代表：雞胸肉、牛肉、豬肉。	蛋白質、脂肪、鐵、鋅
蔬菜類	高麗菜、菠菜、地瓜葉、青花菜、胡蘿蔔、洋蔥等。	膳食纖維、維他命 A 與 C、礦物質
水果類	木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂、椪柑、柳丁、蕃茄、芒果等。	維他命 C、醣類、膳食纖維
乳品類	鮮（牛/羊）乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉。	鈣質、蛋白質、維他命 B2

油脂及堅果 種子類	夏威夷果、杏仁、腰果等。	脂肪、維他命 E、 必需脂肪酸
--------------	--------------	--------------------

表 2：動植物營養素

營養項目	食物來源	對人體的益處
蛋白質	肉類、魚類、蛋類、豆類及奶類等。	蛋白質是構成人體細胞與組織（如肌肉、皮膚、頭髮）的核心成分，所以在我們受傷時，蛋白質可以負責生長與修復傷口。
脂肪	酪梨、堅果、橄欖油、花生油、芥花籽油等。	脂肪是合成細胞膜與荷爾蒙、儲存維生素的重要成分；由於其提供熱量較高，應適量攝取以避免體重增加。
碳水化合物	飯、豆類、澱粉類蔬菜、麵包、穀物、全穀麥食物等。	碳水化合物的主要功能是提供身體所需的能量，特別是腦部及神經系統。碳水化合物會在身體內被分解為葡萄糖、血糖，並化成能量。
維他命	水果、蔬菜	維他命可以維持骨骼、牙齒及血管健康，並能提升精神狀態與免疫系統，也能幫助消化及吸收碳水化合物、蛋白質、脂肪及礦物質。
礦物質	奶類及乳製品、小魚乾、豆腐、芝麻、深綠色蔬菜（芥蘭、莧菜）。	礦物質是維持人體功能所必需的營養素，具有製造紅血球、調節肌肉活動、強健骨骼牙齒，以及促進細胞生長與維持免疫系統運作等關鍵功用。
膳食纖維	香菇、木耳海藻類：海帶、紫菜、菠菜、番薯葉等。	膳食纖維可以促進腸道的蠕動、穩定血糖與膽固醇，降低疾病風險。由於高纖食物熱量較低，且水溶性纖維吸水膨脹後能產生飽足感，可以幫助體重管理。

三、加工食物與原型食物

選擇食物也會影響健康，因此我們查詢了原型食物與加工食物的定義與差異。在選擇食物，應該要多選擇原型食物，少選擇加工食品。因為加工食品大多是加入鹽、糖、食品添加物、色素、調味劑等的食物，而我們需要避免攝取以上的食品添加物。

1. 原型食物：可以看出食物原本的樣子，未經過人工加工過的食物，例如新鮮的肉類、蛋類、蔬菜、水果等等。食用原型食物可以避免攝取過多的調味劑，並獲得食物本身的營養與天然風味，因此能提供身體豐富的營養素，也助於預防肥胖、維護心臟健康。
2. 加工食品：指在製作過程中加入鹽、糖或各種添加物的食物，多為方便快捷食用的食品，例如含糖飲料、零食、蛋糕、點心、泡麵、火腿、培根、糖果等。這類的加工食品通常都是高油、高糖、高熱量，而且營養素較少，如果長期吃太多，可能會影響健康，甚至造成肥胖或營養不均衡。另外，加工食品因為味道較好、取得方便，容易讓人不知不覺吃過量。

四、GI 值與低 GI 飲食：

GI 值即「升糖指數」，是用來表示食物進入人體內，血糖上升速度快慢的一種指標。升 GI 值就是用來比較不同食物對血糖變化的影響，一般來說 GI 值越高，血糖上升得越快；GI 值越低，血糖上升得較為緩慢。

高 GI 值的食物會讓會使血糖快速上升進而使身體脂肪堆積與體重增加。相對地，低 GI 值的食物使血糖上升較慢，有助於減少脂肪累積，因此較有利於體重控制。

低 GI 飲食通常有幾個特點，例如少吃精緻加工的食物、多攝取膳食纖維，並且避免過度烹調。此飲食方式有助於讓血糖上升較為穩定，對身體健康也比較有幫助。

第二節：健康飲食規劃

一、個人化菜單設計：

個人化菜單設計是指根據食用者的身體狀況、健康需求（例如不吃辣、素食者、低糖飲食等）、飲食偏好，為其設計專屬且適合的飲食內容。通常由烹飪者依據食用者的個別條件專門設計出獨一無二的菜單。在設計過程中，需特別考量食用者的飲食習慣與健康狀況，例如食物過敏、飲食禁忌以及特殊健康需求。此外，也應依據

其口味偏好進行調整，並提供多樣化的食材選擇，以避免使用不適合或不喜歡的食材。

二、我的餐盤飲食原則：

在理解六大類食物與營養素概念後，可透過衛生福利部國民健康署所提出之「我的餐盤」飲食指引，將相關概念運用在日常飲食中，進一步達到均衡飲食的標準。透過「我的餐盤」的圖示（如圖 1）及口訣，可以看得出各類食物在每餐中建議攝取的比例，如果每餐都能達到建議標準，整體飲食就較為均衡。

圖 1：我的餐盤示意圖/衛生福利部國民健康署



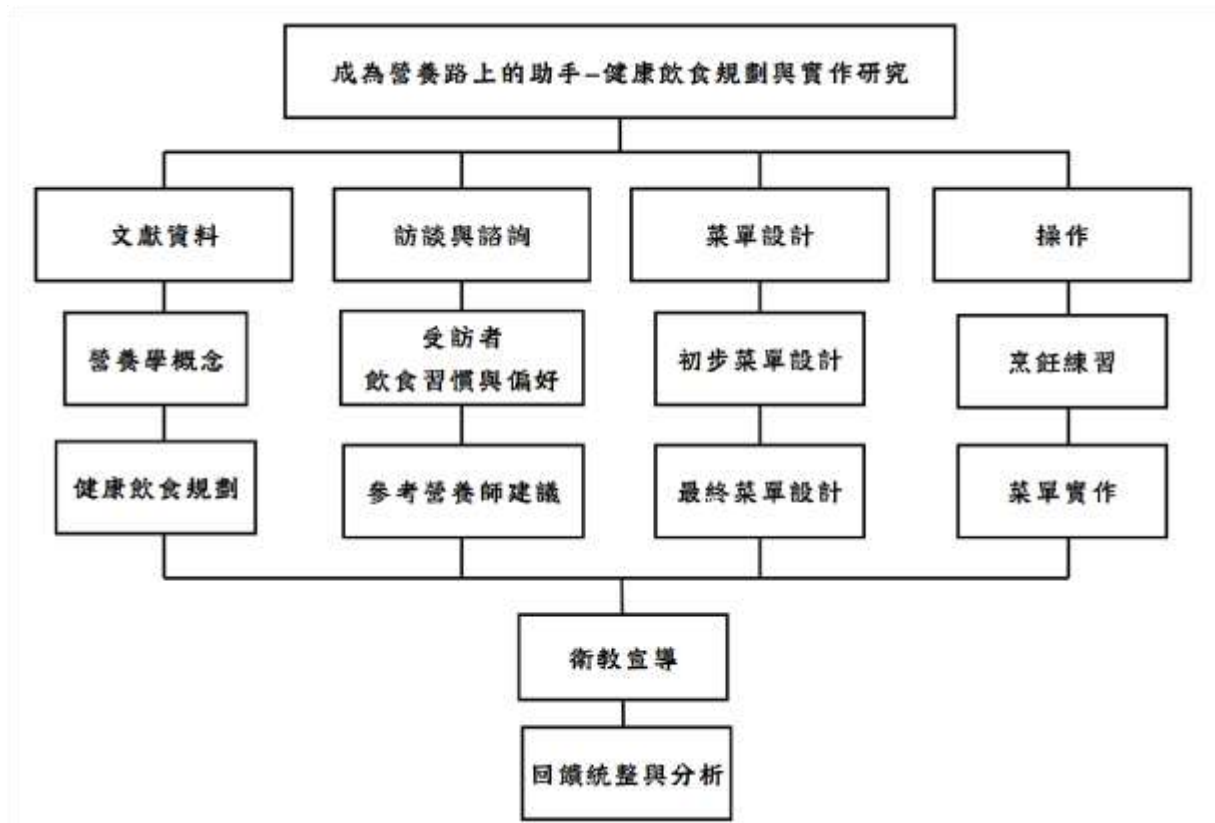
六大類的飲

食原則如下：

1. 每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，或是用起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物攝取。
2. 每餐水果拳頭大：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗至 1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同。
5. 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5 至 2 份，但應避免加工肉品。
6. 堅果種子一茶匙：每天攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量或三茶匙。

第三章：研究方法

第一節：研究架構圖



第二節：研究方法

一、研究對象：

本研究的研究對象是我的母親（受訪者 A）以及我的父親（受訪者 B）。選擇父母作為研究對象，主要因平時飲食都由母親烹飪料理，以維持家中的健康飲食。因此希望可以透過設計個人化菜單回饋父母平時對我的健康的關心。

二、研究方法：

本研究使用訪談法進行資料蒐集，並依據訪談結果進行資料整理與分析，再進行個人化菜單設計。訪談法用來了解受訪者的飲食習慣、日常飲食內容以及健康相關需求，作為後續菜單設計的依據。此外，也參考均衡飲食與六大類食物的概念，評估飲食狀況並進行調整；同時也諮詢營養師意見，修正與優化菜單內容，使其更符合健康飲食原則。最後，依據分析結果完成菜單設計，並進行實際烹飪。

三、研究流程

1. 擬定訪談大綱。
2. 訪談受訪者，蒐集受訪者資料。
3. 整理並分析訪談內容。
4. 設計菜單：依照訪談分析結果，並查詢疾病相關資料，設計菜單。
5. 專家諮詢：提供營養師訪談結果分析與菜單設計原因，與營養師討論如何調整菜單設計，並且諮詢營養師如何健康飲食的觀念。
6. 調整菜單設計：將營養師的建議融入菜單中，最後設計出最終版本的菜單。
7. 實際製作菜單：烹飪最終版菜單給受訪者品嚐。
8. 健康飲食宣導與回饋蒐集：向受訪者宣導我的菜單設計理念以及健康飲食的正確觀念，並請受訪者回饋菜單料理以及宣導的感受與想法，最後再整理回饋，分析成效。

第三節：訪談設計

一、訪談問題設計

為了設計營養均衡且符合受訪喜好及身體健康的菜單，我們針對受訪者的基本資料、身體狀況、對營養的認知，以及飲食偏好的面向來設計訪談問題進行探討，我們的訪談問題如下：

(一)基本資料及健康狀況調查

1. 姓名、年齡、身高、體重
2. 您是否有慢性疾病？
3. 有沒有因身體原因而忌口的食物？

(二)飲食習慣

1. 您有固定吃三餐嗎？一般都會吃什麼？（一餐會吃幾道菜？）您是否有定時定量的吃飯？
2. 三餐中有幾餐是自己烹飪，幾餐是外食？
3. 在家裡準備餐點時，您最常使用的烹飪方法是哪幾種？（例如：清蒸、水煮、

快炒、油炸)

4. 口味偏好是清淡還是重口味？

(三) 對營養攝取的認知

1. 您覺得一餐中一定要包含哪些營養素 (或是食物種類)？

2. 您認為均衡飲食的定義是什麼？

(四) 飲食偏好與喜好

1. 喜歡吃什麼原型食物？

2. 最喜歡的家常料理是哪道？

3. 不喜歡吃什麼食物？

二、專家諮詢問題設計

在設計完菜單後，為了使菜單更符合營養的標準，需要專家的建議與幫助，因此我們尋求了學校營養午餐的營養師的協助，希望透過諮詢的方式，使菜單更靠近營養均衡的目標，並請營養師針對兩位受訪者的身體狀況提供健康飲食建議。

(一) 營養菜單的設計

1. 根據受訪者的資料，請您提供飲食攝取的建議。

2. 以下是我設計的菜單(介紹菜單設計原因)，請問有沒有需要改變或調整的地方？

十穀米飯蒸鱈魚 香菇蒸蛋(撒入黑芝麻) 炒菠菜(春季的當季蔬菜) 蘋果
--

3. 您認為蒸蛋灑芝麻是否有比撒小魚乾蒸蛋好？

4. 菠菜在不同烹調方式 (如快炒與清燙) 下，其最終營養成分是否存在差異？

(二) 健康飲食宣導

1. 您覺得我應該如何向受訪者們宣導健康飲食？

2. 對於受訪者們的飲食習慣，有哪些需要改良？

3. 在未來我可以如何提醒受訪者們的飲食健康？

第四章：研究結果與分析

第一節：研究對象分析

一、受訪者身體數據與健康風險

1. 受訪者 A (母親): 43 歲, 身高 148 公分, 體重 50 公斤以上, BMI 為 26 (過重)。患有高血壓, 每天早上會吃一顆藥控制血壓。因藥物與血壓控制, 不可以吃柚子與高鈉食物 (例如鹹蛋)。
2. 受訪者 B (父親): 47 歲, 身高 167 公分, 體重 96 公斤, BMI 為 34.4 (中度肥胖)。有禿頭與皮膚病, 目前並未吃藥控制。因皮膚病過敏, 需要注意部分飲食攝取。

二、營養攝取認知與實踐

1. 營養認知：

兩位受訪者認為「均衡飲食」的定義是「不挑食」, 每種食物都有自己的營養價值。受訪者 A 認為維生素 (蔬菜類)、碳水化合物與蛋白質最重要; 受訪者 B 認為飯、肉、菜缺一不可, 必須攝取蛋白質、維他命與礦物質。

2. 生活實踐：

受訪者 A 會依照心中的「健康守則」適量攝取能量, 強調即使不喜歡的食物也要吃, 但是偶爾也會多吃自己喜歡的食物。受訪者 B 雖然認同平均攝取每種食物, 但實際生活中肉類的攝取量比蔬菜多。

三、生活型態、口味與烹飪方式偏好

1. 生活型態：受訪者 A 三餐幾乎全由自己烹飪, 偶爾晚餐會在街上選擇。受訪者 B 的早午餐會是在外面購買, 晚餐則回家吃老婆 (受訪者 A) 煮的晚餐。
2. 飲食規律：兩人都固定吃三餐。受訪者 A 三餐多為自己烹飪, 受訪者 B 則是早午餐外食 (如便當、早餐店), 晚餐才回家吃家裡的料理。
3. 烹飪方式：兩人都偏好清蒸與水煮, 受訪者 A 認為這較健康且烹煮方便, 受訪者 B 則額外偏好「滷」的烹調方式料理。
4. 口味偏好：受訪者 A 習慣清淡口味, 不太接受重口味; 受訪者 B 的口味則處於重口味與清淡的中間。

四、 具體食物偏好與不喜歡的食物

1. 具體偏好：

- 受訪者 A：喜愛原型食物（地瓜、玉米、山藥）、所有的蔬菜（最喜歡的是皇宮菜）、魚肉與豆類。最愛清蒸魚、瘦滷肉。
- 受訪者 B：喜歡所有肉類（最愛雞肉，會吃雞皮）以及麵食、澱粉類。最愛滷肉、滷雞爪、滷豆乾等料理。

2. 不喜歡的飲食：

- 受訪者 A：不吃雞皮、豬皮，但不會討厭魚皮。
- 受訪者 B：不喜歡帶苦味的青菜，但為了不浪費仍會盡量攝取。

五、 綜合疾病與飲食調整分析

為了更加了解受訪者 A 與受訪者 B 的健康狀況，我們查詢了高血壓、皮膚病的飲食原則等資料，並依據資料進行了飲食調整分析。

受訪者	健康狀況	主要飲食問題	飲食調整原則
A（母親）	高血壓、BMI 過重、服藥中	高鈉攝取風險、熱量控制需求、需避免柚子類食物	1. 需節制食量，尤其是澱粉類食物，以避免肥胖。 2. 多吃蔬菜及海藻類食物。 3. 吃低鹽飲食，即菜中放的鹽應減少。 4. 少吃動物油，炒菜時改用橄欖油、黃豆油等植物性油脂。 5. 限制膽固醇含量高的食物，如腦髓、動物內臟、蛋黃、海鮮等。
B（父親）	中度肥胖、皮膚敏感	肉類攝取偏高、蔬菜攝取不足、易受刺激性食物影響	1. 避免食用容易引起過敏的食物，例如，貝殼類海鮮、香菇、鵝、鴨、雞等飛禽類。 2. 避免食用容易引發發炎反應的食物，例如，啤酒、炸物、烤物、辣物。 3. 避免食用寒涼性的水果，此類水果會造成脾的運化功能下降，例如火龍果、奇異果、西瓜。

			4. 避免食用容易造成發炎反應的飲品，例如含糖類飲料、咖啡、啤酒，盡量多喝白開水。
--	--	--	---

第二節：菜單設計歷程

我們根據研究對象的疾病與飲食習慣，設計了初步的菜單。接著我們諮詢了營養師健康飲食的觀念及飲食習慣的建議，並與營養師討論菜單設計該如何調整，最後我們提取營養師的建議改良菜單，完成最終版本的菜單設計。以下彙整營養師針對受訪者之飲食建議、衛教宣導建議及菜單調整歷程紀錄。

一、飲食習慣建議

1. 受訪者 A：

- 飲食模式：建議參考「得舒飲食」或地中海飲食，強調攝取全穀類、堅果與蔬菜。
- 控制鈉含量：必須嚴格限制高鈉食品，包括醬油、醋、醃製產品及各類調味料。
- 避開特定水果：因為有在吃藥，需注意避開柚子。
- 維持優良習慣：受訪者 A 原本就喜歡的原型食物（如地瓜、玉米、山藥）以及清蒸魚、滷瘦肉等，都是非常好的選擇，應繼續保持。

2. 受訪者 B

BMI 值為 34.4，屬於肥胖等級，且有皮膚過敏問題，營養師建議從體重管理與腸道調理著手。

● 體重管理與飲食禁忌：

- 拒絕甜食與含糖飲料：應戒除含糖飲料、甜點（如蛋糕、麵包、餅乾）。
- 調整主食：建議將白米飯改為十穀米或糙米飯。若不習慣，可從 10:1 的比例開始慢慢增加。
- 攝取抗發炎油脂：多吃含有 Omega-3 (EPA/DHA) 的魚類，如秋刀魚或鯖魚（這類中小型魚較大型魚類如鱈魚更安全，重金屬累積較少）。減少高油脂肉類，建議改吃白肉（如雞胸肉、魚肉）。
- 水果攝取限制：限量攝取一天最多 1 至 2 份。挑選低 GI 值水果，建議選擇

芭樂、蘋果、奇異果或葡萄柚。避開高糖分的鳳梨、西瓜、木瓜與香蕉。

- 選擇優格：建議食用無糖的希臘優格，可加入水果丁或堅果增加口感，避免市售含糖量過高的優酪乳。

- 改善皮膚過敏：皮膚過敏可能與肥胖導致的身體發炎或腸道健康有關，建議補充益生菌。
- 生活方式：應規律運動並增加高纖維食物的攝取。

二、菜單規劃調整

菜單品項		原設計理念	營養師專業建議	優化結果
主食	十穀米飯	受訪者 A 喜歡吃豆類的原型食物，受訪者 B 則不接受白飯以外的飯，所以我認為將白飯加入一點十穀米很合適，最重要的是十穀米富含膳食纖維促進腸道蠕動、低 GI（升糖指數）穩定血糖、提供多元維生素 B 群與礦物質，以及高飽足感幫助控制體重。	白飯與十穀米以 10:1 的比例進行烹煮。	十穀米飯
主菜	蒸鱈魚	受訪者 A 在肉類最喜歡魚類，受訪者 B 則喜歡所有的肉類，而鱈魚有促進肌肉修復、保護心血管健康（降血壓、降低膽固醇）、增強免疫力、改善視力以及幫助骨骼健康的能力。	鯖魚本身油脂含量豐富，使用「煎」或「烤」的方式烹調，不需要額外放太多油，且在加熱過程中能將魚肉本身多餘的油脂「逼出來」，這對需要體重管理的受訪者 B 來說更健康。	香煎鯖魚
配菜	香菇蒸蛋	受訪者 A 喜歡吃雞蛋，而雞蛋擁有優質的蛋白質，而香菇具有低熱量、高膳食纖維、富含多醣體與維生素 D2 等高營養價值。香菇蒸蛋不僅烹飪方式是用簡單的蒸，還富含了優質的營養。	沒有其他建議。	香菇蒸蛋

配菜	炒菠菜	以受訪者 B 在訪談中表示不喜歡吃帶苦的青菜。菠菜口感清甜且無苦味，是受訪者 B 較能接受的綠色蔬菜。而且菠菜可以控制血壓與保護心血管、預防貧血。	將小魚乾加入菠菜中一起料理是更佳的選擇。這符合營養師提到的「高鈣」是飲食規劃中的重要目標之一。	小魚乾快炒當季菠菜
餐後點心	蘋果	受訪者 A 患有高血壓，所以不能吃「柚子類」食物。蘋果是保護受訪者 A 安全的最佳選擇。受訪者 B 目前 BMI 是 34.4，病患患有皮膚病（濕疹）困擾。蘋果富含膳食纖維與果膠，能促進腸道蠕動，符合透過改善腸胃健康來緩解受訪者 B 皮膚發炎的設計。	營養師說市售的優酪乳含糖量通常過高，對肥胖（BMI 34.4）的受訪者 B 不利，因此建議選擇含糖量極低或無糖的希臘優格。但是無糖的食物受訪者 B 可能不太接受，所以再加上原本設計的蘋果，可以改善無糖優的口感。而堅果能提供多元的不飽和脂肪酸，且含有一定的鈣質。	蘋果堅果希臘優格
湯品	（原始規劃未列入湯品）		「五行」代表選用五種顏色的蔬菜（如紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、高麗菜、香菇或黑木耳），而原本的菜單只有菠菜一個蔬菜，所以昆布五行蔬菜湯的加入十分重要。使用昆布作為高湯底，可以取代像肉骨茶這類油脂含量較高的傳統肉湯，進而減少油脂的攝取。	昆布五行蔬菜湯

三、飲食衛教宣導

1. 落實「我的餐盤」：提醒受訪者 A 和受訪者 B 每餐的分量比例，例如：水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟菜一樣多。
2. 學會看食品標示：買東西前先看後面的成分表與熱量標示，盡量選擇成分簡單、非基因改造的產品，並優先選擇原型食物，減少化學添加物的攝取。

3. 飲食習慣的改變：營養師提醒，飲食習慣的改變需要循序漸進，不能要求馬上完全改過，建議家人可以透過多分享健康影音資訊，或親自下廚來增加爸媽的接受度。

第三節：烹飪健康菜單

通過營養師的建議調整菜單後，我們進行了菜單實踐。原本我的目標是一次性烹飪整個菜單，但是因為烹飪技巧與對於料理的熟練度，我分了兩次進行烹飪。有一天放學後，我跟老師與受訪者 A（母親）一起採購需要的食材，假日的時候我們正式開始進行菜單烹飪（完整過程請看附錄）。在受訪者 A 與受訪者 B 品嚐過後，進行了健康飲食的宣導，也蒐集了他們的回饋。

一、菜單實踐

菜單品項		成品照片	研究分析與反思
主食	十穀米飯		因為受訪者 B 對於除了白飯以外的飯接受度不是很高，所以營養師建議我們白飯與十穀米的比例是 10:1。在烹飪過程中，我遇到的困難是原本預計要煮一杯米，但是家中的電鍋並沒有一杯米該加多少水的刻度，所以我只量大概的水量，這也導致最後的飯吃起來很軟，所以我在將來，應該會選擇一次煮兩杯米，而不是憑感覺的加水。
主菜	香煎鯖魚		營養師建議我們將原本的蒸鱸魚改變成鯖魚、把原本的蒸改成「煎」的方式。我覺得煎是一個很難的烹飪方式，因為它不僅會濺油，還很難翻面。這道菜我沒有進行調味，因為鯖魚本身就有油，透過煎可以將鯖魚本身的油「逼」出來，且本身就具有鹹味。所以我覺得這道菜雖然烹飪方式稍難，但是調味並不難。

配 菜	羊 肚 菌 蒸 蛋		在烹飪的時候，我們遇到了食材上的問題，原本以為家中有乾香菇可以烹飪，但是正式烹飪時卻發現家裡沒有乾香菇，不過我發現家裡有乾羊肚菌，我覺得羊肚菌或許可以代替香菇，因為同樣都是菌類。然而羊肚菌蒸蛋的調味也較為簡單，只需加入一少勺醬油倒入蒸蛋中即可，在最後品
			嘗時，味道真的十分不錯。
配 菜	小 魚 乾 炒 菠 菜		在蔬菜選擇上，我們與營養師一致認為要選擇當季新鮮的蔬菜，而菠菜就是現在春季的蔬菜。在調味上，只需要將魚露加入菠菜中攪拌，就可以完成調味了。
餐 後 點 心	蘋 果 堅 果 希 臘 優 格		營養師建議我們可以用無糖的優格幫助受訪者B調整腸道消化與體重管理，加上原本的蘋果，可以讓無糖優格搭配健康的甜味。最後再加上堅果，因為堅果富含健康的油脂，對受訪者B很有幫助。
湯 品	昆 布 五 行 蔬 菜 湯		我選擇的五行蔬菜是番茄、玉米筍、小白菜、黑木耳、馬鈴薯。在烹飪上我覺得最困難的是處理蔬菜的部分，因為很多菜都是我從未處理過的，在處理上就花了很多時間。此外，湯需要長時間的燉煮，在烹飪時花了很多時間完成。我與受訪者A、受訪者B都不太喜歡昆布的味道，導致在調味上出現困難。

二、受訪者回饋與滿意度分析

完成烹飪後，我們請兩位受訪者針對每一道菜進行了 1 至 5 分的滿意度評分（1 分為最低分，5 分為最高分），結果如下表：

菜單品項		受訪者 A 評分	受訪者 B 評分	回饋摘要
主食	十穀米飯	3	1	受訪者 A 與我的想法相同，認為在烹飪時水加多了，米飯的口感變得很軟。受訪者 B 則強烈排斥雜糧的口感，即使使用 10:1 的比例也無法接受。
主菜	香煎鯖魚	4	4	香煎鯖魚是綜合評分最高的一項，受訪者皆認同不用多加調味，使用鯖魚本身的油脂與鹹味調味即可。
配菜	羊肚菌蒸蛋	4.5	3	受訪者 A 喜歡雞蛋料理，所以給出了較高的評分，而受訪者 B 則覺得比起其他道料理使用的原型食物（堅果與雜糧），接受度還算可以。
配菜	小魚乾炒菠菜	4	3	受訪者 A 與受訪者 B 同樣認為補鈣的觀念是正確的，但是在習慣上並不會使用小魚乾。
餐後點心	蘋果堅果希臘優格	4.8	1	為評價最兩極化的料理，受訪者 A 覺得堅果大大改善了原本蘋果的酸味，而蘋果也改善了無糖優格的味道。受訪者 B 則無法接受堅果的味道，並認為蘋果並未改善無糖優格無糖的缺點。
湯品	昆布五行蔬菜湯	3	3	受訪者 A 與受訪者 B 同樣認為此道菜營養含量極高，但對於昆布的口感與味道感到反感。且受訪者 A 認為蔬菜的選擇不太完美，馬鈴薯讓湯變得稠稠的，所以不太喜歡。

三、飲食衛教宣導成效與回饋

在品嚐過料理後，我向受訪者 A 與受訪者 B 進行了衛教宣導，也整理了受訪者對於宣導的回饋，在回饋中，我們發現想要做到完完全全的健康是有困難的，常常會因為原本的飲食習慣而無法實現。

（一）健康認知的提升

在進行了衛教宣導過後，兩位受訪者都表示自己對於健康有更多的了解，例如受訪者 A 知道自己需要遵守「得舒飲食」。受訪者 B 知道高鈣是飲食規劃重要目標之一。此外，在日常生活中觀察到，受訪者 A 已開始主動查看食品成分標示。整體而言，兩位受訪者在健康飲食認知方面都有所提升。

（二）口味習慣的影響：

受訪者 B 多次提到料理太過於清淡了，且表示不喜歡十穀米與堅果。這反映出受訪者 B 在生活中一直是重口味的飲食。在健康飲食的路上，會因為原本的習慣與口味，與健康飲食原則之間產生落差。

（三）實際執行的困難：

受訪者 A 與受訪者 B 表示認同健康的菜單設計，但也認為自己在日常生活中難以完全落實。因為受訪者 B 對於口味的需求與食材的選擇，較難符合較為嚴格的健康飲食標準，進而影響受訪者 A 一同實行的可行性，再加上要完全的遵守健康飲食原則的確很難，所以在實行上依舊有很多困難。

第五章：結論與建議

第一節：結論

在我們訪談完受訪者、設計初步的菜單、營養師諮詢與修正、實作烹飪及衛教宣導與回饋整理後，本研究歸納出的結論如下：

一、健康菜單設計須兼顧營養原則與實際接受度：

設計健康菜單不僅需要考慮營養價值，還需要考量到接受度、在生活中是否能實現等等因素。若選擇受訪者完全無法接受的健康食材烹飪，反而可能降低對健康菜單的接受度，導致受訪者更加排斥該食材，影響健康飲食推動的成效。

二、營養師專業知識有助於提升菜單設計的完整性：

在諮詢營養師時，營養師會使用很多的專有名詞，可見營養規劃不僅是基本的均衡概念，還有更深的知識值得探討。運用營養師的思考方式進行菜單設計，有助於菜單能夠在營養搭配上更加完整且具專業性。

三、衛教宣導能提升營養認知，但實際執行仍受限制：

衛教宣導使受訪者的營養認知提升，但在實行上仍受到原有的飲食習慣與接受度差異影響，使正確的健康飲食觀念難以在實際生活中落實。

四、家庭成員的飲食習慣會互相影響：

飲食習慣在家庭中是會互相影響的，因為多數情況下家庭成員是共同用餐的，若是有一位家庭成員對健康飲食接受度較低時，即使其他人有意願實行，也會因為家庭中其他成員的意見而打退堂鼓，導致最後無法實行。

第二節：建議

一、提早開始練習烹飪，有助於提升實作成果：

我的研究雖然規劃一次性完成菜單製作，但受限於烹飪技巧，無法一次完成所有料理，進而影響實作成果。因此建議未來要進行相似類型的研究時，應提早開始練習烹飪技巧，以提升料理完成度與整體實作品質。

二、良好的訪談互動有助於蒐集更深入的資料：

進在訪談過程中，如果對受訪者的回答適時給予回應與認同，受訪者較容易分享更多想法，這是因為受訪者感受到與訪談者之間具有共同話題，進而願意一步表達，使資料更加豐富。

三、增加前期試作與修正次數，有助於提升菜單品質：

在實際製作營養菜單，烹飪昆布五行蔬菜湯進一步品嚐後，我發現五種蔬菜的搭配不太合適，導致整體口味不佳，由此可知，若未事先進行試做，可能會影響料理的品質。因此，建議未來在進行營養菜單設計與實作前，要先進行試

做，提前調整食材搭配，以提升對料理的熟悉度，讓最後的成品更加理想。

第三節：心得

我覺得通過這個研究，我不僅完成了自己廚藝進步的目標，同時也回饋了爸爸媽媽。雖然沒有辦法真的讓爸爸媽媽完全遵守健康飲食，但是也讓爸爸媽媽對於營養知識有了更多的了解。相信總有一天，我的宣導對爸爸媽媽能夠起到正向的作用。

在烹飪時，我發現能夠烹飪出自己設計的菜單，是一件很有成就感的事。雖然烹飪的過程遇到許多困難，但是我還是成功的烹飪出料理了。最後我也發現想要設計出美味又營養的菜單，還是存在很多的挑戰，例如：營養菜單的菜單在調味上，是遵循清淡的飲食守則，但是許多習慣重口味飲食的人，可能無法受清淡的料理。所以我認為完全的營養是不容易達成，適量的攝取自己喜歡的食物，並在健康與口味之間取得平衡，也是維持健康的一種辦法。

參考資料

一、營養學概念

1. 「每日飲食指南手冊」/衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>
2. 高血壓飲食原則/三軍總醫院
https://wwwv.tsgh.ndmutsggh.edu.tw/files/web/192/patient_instructions/10061/28810/%E9%AB%98%E8%A1%80%E5%A3%93%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%8E%9F%E5%89%87.pdf
3. 什麼是 GI 值？/啟新診所
https://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch_epaper&chapter=epaper20221004
4. 營養學的基本概念/香港防癌會
<https://www.cancercarers.org.hk/%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%AD%B8%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E6%A6%82%E5%BF%B5>

5. 此原型非彼圓形/衛生福利部雙和醫院
<https://shh.tmu.edu.tw/page/HealthDetail.aspx?deptCode=93BD&seqNo=20220317110918729634>

二、健康飲食規劃

1. 客制化菜單/雅比斯學院
<https://help.bethel.com.tw/%E5%AE%A2%E8%A3%BD%E5%8C%96%E9%A4%90%E9%A3%B2%E9%AB%94%E9%A9%97%EF%BC%9A%E5%80%8B%E4%BA%BA%E5%8C%96%E8%8F%9C%E5%96%AE%E3%80%81%E6%9C%8D%E5%8B%99%E7%9A%84%E7%99%BC%E5%B1%95/%E4%B8%89%E3%80%81%E5%AE%A2%E8%A3%BD%E5%8C%96%E9%A4%90%E9%A3%B2%E8%B6%A8%E5%8B%A2%E7%9A%84%E5%BD%B1%E9%9F%BF>
2. 我的健康餐盤/衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

三、疾病

1. 高血壓飲食、日常注意事項衛教/衛生福利部 台東醫院 成功分院
https://ck.tait.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=0&page_name=detail&iid=2
2. 濕疹飲食禁忌教/健康醫療網
<https://www.healthnews.com.tw/article/60587>

附錄

一、烹飪日記

在一邊進行研究的過程中，為了可以在最後完成獨立的烹飪，我需要精進自己的廚藝，才可以提升完成菜單的成功度，所以我利用假日，開始練習自己獨力完成料理的能力。選擇了幾道家常料理進行烹飪練習。

(一) 炒甜豆(順序從左至右從上至下)

買豆豆	倒豆豆到洗菜籃	摘豆豆	洗豆豆
-----	---------	-----	-----

			
倒水	加鹽	蓋鍋蓋	水開倒豆豆
			
加油 (等待第一次變色)	倒水 (炒的部分開始)	加鹽	翻炒
			
蓋鍋蓋等待變色	盛出豆豆	成品	洗鍋



- 媽媽的回饋：豆豆可以炒再久一點
- 心得:這次炒豆豆之前的採買，我沒有辦法自己選購，因為菜販那時只包好一包，我只能買菜販包好的那一包豆豆，我希望下次可以有機會自己選購需要的食材，因為不是每一次都不需要自己選購，因為我覺得要烹飪出一盤好的菜的前提是擁有品質良好的食材。

(二) 可樂雞翅(順序從左至右從上至下)

買雞翅	用麵粉洗雞翅	剪掉雞翅尖尖	在雞翅兩面切三刀
			
將蔥、薑和米酒倒入鍋中	下雞翅	洗切菜板	等時間到後夾出雞翅
			

沖冷水	洗鍋	將水分擦乾	將雞翅夾入煎鍋
			
煎至兩面金黃	加入兩勺醬油	加入兩勺蠔油膏	加入 250 毫升的可樂
			
加入鍋中	等待收汁並攪拌	夾出雞翅	成品
			
洗鍋			

			
---	--	--	--

- 媽媽回饋：這次燒焦了，下次可以大火快速收汁。
- 1.0 時心得：我在做可樂雞翅時，因為沒有翻面，所以有一面燒焦了，我覺得如果沒有燒焦的話，這次的可樂雞翅會非常成功，可樂加的多少也十分剛好，所以我就做了第二次可樂雞翅，希望可以不要燒焦的做一次可樂雞翅，希望要做就做到好。
- 2.0 的心得：這次我的可樂雞翅沒有燒焦！但是把可樂買成無糖的了，吃起來有一點像醬油雞翅，可樂的味道沒有很大，但是比起上次燒焦，這次的味道已經非常棒了！吃起來嫩嫩的，不會像燒焦的雞翅一樣吃起來硬硬的，如果有機會的話，我覺得我會再做第三次，希望如果有做第三次的話，可以不要燒焦，也不要將可樂買成無糖的。

(三) 乾蒸排骨(順序從左至右從上到下)

買排骨	買豆豉	把醬油倒入排骨	倒油
			
用開瓶器打開豆豉	加入豆豉	加鹽	倒入姜、蒜

			
倒出排骨	放進蒸鍋裡 25 分鐘	最後成品	與白飯的合照
			

- 媽媽回饋：簡單又好吃，很成功！
- 乾蒸排骨心得：乾蒸排骨是一道很簡單的料理，很適合我做，通過這道料理我發現蒸的東西我很容易上手，這也是我第一次吃豆豉，我覺得很不錯！以後我想多試試乾蒸的料理，因為我覺得既簡單又適合我。

二、菜單設計實際烹飪歷程

在經過了菜單設計與調整後，我們進行了實際的烹飪，以下是我的烹飪歷程、烹飪心得，以及與受訪者 A 一起去全聯與菜單購買食材的介紹（如下圖）：

在全聯購買食材		在菜攤購買食材
		

（一）主食：十穀米（順序從左至右從上至下）

倒入 10:1 的十穀米加白米		洗米泡水三十分鐘	用電飯鍋蒸一小時
			
盛出十穀米	成品		



- 心得：我們家的電飯鍋沒有一杯該加多少水的標線，所以我把水加多了，所以我以後煮十穀米的時候，應該會改成煮兩杯，因為這樣才能知道該加多少水。

(二) 主菜：香煎鯖魚(順序從左至右從上至下)

剪開包裝	將鯖魚放入鍋中	倒油	翻面
			
成品	用衛生紙擦拭油漬	洗鍋鏟	洗鍋
			

- 心得：我覺得「煎」真的比較難，而且會濺油出來，但是步驟很少，而且因為鯖魚本身就有自己的油調味，所以不需要自己調味。做法也很簡單，我覺得自己熟練後，也是可以掌握煎的技巧的。

(三) 配菜：羊肚菌蒸蛋(順序從左至右從上至下)

泡羊肚菌	打蛋	加水加鹽	攪拌
			
撈出泡泡	將放入微波爐中強火轉 2 分鐘	將 羊肚菌對 半 剪開，並放入蒸蛋中	再次放入微波爐轉 3 分鐘
			
加醬油	成品		
			

- 心得：因為家裡只有乾羊肚菌，我覺得如果是菌類，應該可以先代替香菇，所以我做了羊肚菌蒸蛋，希望有機會下次再做香菇蒸蛋。

(四) 配菜：小魚乾炒菠菜(順序從左至右從上至下)

將菠菜的末端切除	洗菜，並切成三段	燙菠菜	洗鍋
			
炒小魚乾與菠菜	翻炒加鹽巴與魚露	成品	洗鍋
			

- 心得：我在炒菠菜的時候發現自己還算熟練，可能是因為自己已經練習過炒豆了，做法很像，一樣都是先燙過再炒。炒菠菜也讓我之前知道的練習都是對現在有幫助的。

(五) 餐後點心：堅果蘋果希臘優格(順序從左至右從上至下)

削蘋果皮，將蘋果的籽切掉	切塊	切丁	加入堅果及希臘優格
--------------	----	----	-----------

			
攪拌	成品		
			

- 心得：我覺得是因為自己有提前考量到自己比較熟練處理的水果是蘋果，並在蘋果的基礎上設計的堅果蘋果希臘優格，所以我覺得做法很簡單，完全不需要經過複雜的程序，就可以完成一道飯後水果了，所以我覺得之前練習削、切蘋果的選擇是很對的。

(六) 湯品：昆布五行蔬菜湯(順序從左至右從上至下)

將昆布剪成三段	煮至微滾	夾出昆布，並倒入不鏽鋼鍋中	準備五行蔬菜
			

處理玉米筍	處理番茄	處理黑木耳	洗小白菜
			
處理馬鈴薯	將第一批的番茄、玉米筍、馬鈴薯倒入鍋中。		加入黑木耳
			
加入小白菜	煮至小白菜變色	成品	
			

- 心得：我覺得準備蔬菜是最難的部分，因為很多蔬菜的處理我都還沒嘗試過，所以在處理蔬菜時，花了很多時間，希望自己以後也可以多多嘗試更多料理及處理食材。