

運動營養教育系列手冊 XIX

冠軍煮意



目錄

充足營養對運動員的重要性	1
食譜	
專家貼士	
蒜蓉炒翠玉瓜雞片 李偉志（前空手道運動員）	2
運動員分享	
1 傳統的卡邦尼意粉 羅曉峰（賽艇）	4
2 SuperMax 包心丸焗飯 李浩然（壁球）	5
3 薯仔炆雞 張小倫（劍擊）	7
廚師推介	
火雞漢堡配紅菜頭醬 吳家興（廚師）	9
結語	10

充足營養對運動員的重要性

對於運動員來說，食物不只是用來果腹，還是提供能量和營養素的來源。一個配搭合宜的飲食不但能使你在訓練及比賽時體力充沛，更是獲取最佳成績的重要一環。所有運動員需要足夠的熱量來滿足每天的活動和訓練，而年輕的運動員更需要額外的熱量供給生長發育。各種營養素對運動有不同的功用，碳水化合物提供運動所需的能量，是肌醣主要來源；蛋白質幫助修補肌肉；足夠的鈣質能預防骨質疏鬆症及壓力性骨折；而缺乏鐵質則可能引致疲勞及影響運動的表現。所以，食物和運動表現有密不可分的關係。基本的烹調技巧不但協助你能夠於海外訓練及比賽時為自己預備食物，也讓你更了解自己的飲食需要和更準確、容易地控制熱量與營養素的攝取。

食譜

專家貼士：李偉志（前空手道運動員）

中華廚藝學院初級和中級中廚畢業生，私人健身教練

烹調之前，食材必需經過清洗及修改形狀，最後再加入適當的調味料進行正式的烹調。

刀工的重要性

刀工是運用刀具對食材進行加工的一個技巧，刀工能使食材便於烹調、整齊劃一、更容易平均受熱、物盡其用、美觀及便於食用，唯用刀時要小心避免受傷。

食材的常見形狀

切片：0.3 cm 以下為薄片，0.3 cm 以上為厚片

切絲：利用薄片重疊再切絲

剁茸：利用絲切成小粒，再剁爛成茸

切條：利用厚片切成筷子狀的粗條

切粒：利用厚片切成條再切成粒



一般蔬菜的洗切方法

蔬菜類含豐富的維生素及礦物質，對人體非常有益。而蔬菜中的營養素，尤其是水溶性維生素會溶解在水中，所以應盡量在清洗時不要浸洗太長時間，可是要確保清理殘餘農藥，就需要用鹽水浸30分鐘再清洗。另外，如要保存維生素，應避免把蔬菜切細絲及切碎。買回來後亦應盡快食用，存放過久維生素也會流失。

肉類洗切技巧

烹調肉類之前，要先把肉洗淨，抹乾，按著需要切好和調味。肉類纖維中含有大量蛋白質，烹煮時，蛋白質會令肉纖維變得粗韌，所以切肉類時要注意肉的紋路，不同的肉類用不同方法。牛肉筋腱很多，如順著肉紋，筋腱仍會保留，烹煮後會令肉質粗韌，因此切牛肉要橫切，使筋腱切得幼細，烹煮後會嫩滑得多。豬肉與牛肉相反，筋腱較少，橫切會令肉質粗糙並散碎，所以採用順切為佳。

空手道運動特色：

空手道大致分為型及自由組手兩大類，比賽按運動員體重分組進行。體脂較低的運動員可以有較好的功率重量比例、增加靈敏度、速度和力量，在同等體重組別中顯出優勢。運動員的日常飲食應以碳水化合物為主、配以適量

的蛋白質和低脂的飲食習慣以保持良好的體脂比率。運動員應避免使用極端的方法控制體重，影響練習和比賽表現。

蒜蓉炒翠玉瓜雞片

材料：

雞胸肉 (切片/切條)	120 克
翠玉瓜	240 克
蒜蓉	1/2 茶匙
雞湯 (或素菜湯)	6 湯匙
油	2 茶匙

汁料：

生抽	1 茶匙
蠔油	1 茶匙
粟粉	1 茶匙
水	1 湯匙

醃料：

生抽 (醬油)	1 茶匙
粟粉	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
紹興酒	1 茶匙
胡椒粉	少許
麻油	少許



做成一份

做法：

1. 雞肉用醃料拌勻，備用
2. 翠玉瓜洗淨，抹乾水分，切件，汆水（在水中加入鹽(調味)、糖(保持蔬菜翠綠)、紹興酒(帶走蔬菜的菜腥味)，灼至半熟撈起）
3. 燒熱鑊，下少許油及雞肉，用中火炒熟，盛起備用
4. 下少許油，爆香蒜蓉，倒進雞湯及翠玉瓜後，雞片回鑊
5. 倒進汁料，煮至自己喜歡的濃稠度，即成

李偉志 (前空手道運動員) 烹調秘訣：

汆水是烹調前把材料用滾水進行加熱至半熟的烹調技巧，可以快點煮熟，適合新手入廚人士。翠玉瓜勿煮過久，保留爽脆口感為佳。

每份營養分析：

能量	352 千卡	纖維素	7 克
碳水化合物	18 克	鈣	71 毫克
蛋白質	33 克	鐵	3 毫克
脂肪	17 克		

特色：

這道菜含豐富蛋白質和纖維素，並且脂肪含量較低，特別適合需要控制體重的運動員。運動員可按個人運動量需要，配以米飯等主食，增加碳水化合物的攝取量。

運動員分享

1 傳統的卡邦尼意粉 羅曉峰 (賽艇)

賽艇運動特色：

賽艇比賽有輕量組和公開組級別，賽艇需要動員帶氧與缺氧系統產生能量，同時亦極之講求力量。由於輕量組有體重限制，運動員需要以低脂肪飲食來保持低體脂的水平，使他們維持優良的功率重量比例。日常飲食亦必須包含豐富碳水化合物和適量蛋白質的食物來應付訓練和恢復的需求。



材料：

洋蔥	1/4 個
鮮奶	4 湯匙
意粉	100 克
雞蛋	1 隻
煙肉	2 片
油	4 茶匙
巴馬臣芝士粉 (Parmesan cheese)	2 湯匙
鹽	1 茶匙

調味料：

鹽	1/4 茶匙
黑胡椒	1/4 茶匙



做成一份

做法：

1. 先煲水，加入1茶匙鹽，水滾後加入意粉，並按包裝上建議時間減1分鐘熄火，再蓋上蓋子待1分鐘才隔水，瀝乾水分備用
2. 煮意粉同時，湯碗打入雞蛋，加入鹽、黑胡椒、鮮奶及芝士粉，拌勻備用
3. 洋蔥、煙肉切粒，燒熱平底鍋，加油用中火炒香，約2分鐘
4. 然後加入意粉炒勻，約1分鐘
5. 轉慢火，加入（2）的芝士蛋漿快速拌勻，以慢火煮熟蛋汁
6. 上碟，灑上少許黑胡椒和芝士粉即成

需增重的可以用煙肉及全脂奶

每份營養分析：

能量	754 千卡
碳水化合物	77 克
蛋白質	26 克
脂肪	37 克

纖維素	3 克
鈣	299 毫克
鐵	4 毫克

需減重的可以用火腿代替煙肉，低脂奶及油份量減半

每份營養分析：

能量	657 千卡
碳水化合物	77 克
蛋白質	28 克
脂肪	25 克

纖維素	3 克
鈣	305 毫克
鐵	4 毫克

羅曉峰（賽艇）烹調秘訣：

煮意粉時，水容易起泡瀉出，不蓋上蓋子可減輕此情況。若想做到意粉有‘al dente’口感，只要按包裝上的建議時間早1分鐘熄火，再蓋上蓋焗一分鐘才隔水，通常都會成功。烹調步驟及時間要拿捏得好，伴入芝士蛋漿時，烹調溫度不能太熱，否則蛋黃過熟起粒，做不到柔滑的口感。若使用橄欖油，要使用可煎煮而沸點較高的。享用時可按個人口味及營養需要，多放一些芝士粉、黑胡椒或鹽作為調味。

特色：

一般的卡邦尼意粉都含有大量醬汁，但這傳統版本沒有使用忌廉，使這意粉的脂肪量大大減少。這意粉含豐富的碳水化合物，適量的蛋白質及各種微量營養素，適合所有運動員。但因為含奶品，對奶過敏人士可用豆奶代替鮮奶。

2 Supermax 包心丸焗飯 李浩然（壁球）

壁球運動特色：

壁球是講求技巧、速度、專注、靈敏度和良好體能的運動。運動員需要留意平日熱量和碳水化合物的攝取，避免因缺乏能量而出現疲憊和體重下降的現象，這會直接影響到他們的表現及不能取得訓練的預期效果。所以，高碳水化合物、適量的蛋白質和低脂肪是較為合適的飲食原則。



包心丸材料：

免治雞肉	350 克	片裝芝士	1 片
碎芫茜 (乾)	1 茶匙	鹽	1/4 茶匙
雞蛋 (打拂)	1 隻	胡椒粉	1/4 茶匙
麵包糠	2 湯匙		

做成12粒，每份焗飯6粒

包心丸做法：

1. 將免治雞肉、芫茜、蛋、麵包糠、鹽、胡椒粉拌勻，然後打至肉質有粘性
2. 分成12份，搓成球狀後搥一小塊芝士放進肉丸的中央並好好的封口，再搓成球狀
3. 將包心丸放入滾水中煮2分鐘，調至細火再煮2分鐘，撈起瀝乾水備用

焗飯材料：

白飯	4 碗
片裝芝士	4 片
青椒粒	4 湯匙
洋蔥粒	4 湯匙
番茄意粉醬	4 杯
油	2 茶匙

焗飯做法：

1. 將焗爐預熱至攝氏200度
2. 用油爆香洋蔥及青椒
3. 將白飯放入焗盤中，然後放上洋蔥及青椒，再加入番茄醬
4. 最後把包心肉丸和芝士放上
5. 放入焗爐內焗10分鐘即成



做成兩份焗飯

需增重的可以用一般的免治肉及芝士片

每份營養分析：

能量	1364 千卡	纖維素	3 克
碳水化合物	152 克	鈣	723 毫克
蛋白質	72 克	鐵	14 毫克
脂肪	52 克		

需減重的可以用特瘦的免治肉及脫脂芝士片，
肉丸減至3粒，飯減至1碗

每份營養分析：

能量	830 千卡
碳水化合物	98 克
蛋白質	51 克
脂肪	26 克
纖維素	2 克
鈣	680 毫克
鐵	10 毫克

特色：

這份焗飯含豐富的碳水化合物，適量的蛋白質及各種微量營養素，適合所有運動員，但因為含芝士及蛋，對奶及蛋過敏人士可刪去這兩種材料。這份焗飯的鐵含量豐富，特別適合發育中的運動員、缺鐵的運動員、耐力項目的運動員及女性運動員。鈣含量豐富，適合所有運動員，尤其是青少年運動員。

李浩賢 (壁球) 的營養心得：

經常要到海外集訓和比賽，有時會逗留幾個星期，自己煮食既經濟又健康，我最喜歡做碟頭飯，營養均衡又方便。

3 薯仔炆雞 張小倫 (劍擊)

劍擊運動特色：

劍擊是講求技巧、速度、專注及靈敏度的運動。運動員需要留意平日熱量和碳水化合物的攝取，避免因缺乏能量而出現疲憊，這會直接影響到他們的表現及不能取得訓練的預期效果。所以，高碳水化合物、適量的蛋白質和低脂肪是較為合適的飲食原則。



材料：

薯仔 (切塊)	2 個
雞脾肉 (去皮，切塊)	1 隻
油	1 湯匙

醃料：

糖	1 茶匙
鹽	1 茶匙
生抽	1 茶匙
胡椒粉	少許
麻油	少許

調味料：

蠔油	3 茶匙
糖	2 茶匙
水	1 杯
雞粉	少許
蒜頭 (切碎) / 蒜蓉	1 瓣 / 少許

做成兩份

做法：

1. 雞脾肉與醃料拌勻醃20分鐘
2. 用油和蒜頭爆香雞脾肉，加入薯仔炒香
3. 加入水、蠔油、糖和雞粉，炆10分鐘或炆至收汁乾身

每份營養分析：

能量	308 千卡
碳水化合物	38 克
蛋白質	24 克
脂肪	9 克
鈣	37 毫克
鐵	2 毫克



特色：

這道菜材料及製作簡單，含有碳水化合物、蛋白質及其他微量營養素，適合所有運動員。雞脾肉含有豐富的鐵質，特別適合發育中的、缺鐵的、耐力項目的或女性運動員。

張小倫 (劍擊) 的營養心得：

在海外集訓和比賽，我喜歡住的地方可以煮食。自己煮的食物會較健康和實際，而且可以煮自己喜歡的食物。

廚師推介

火雞漢堡配紅菜頭醬 吳家興（廚師）

火雞漢堡材料：

免治火雞肉	500 克
百里香 (Thyme)	乾 1/2 茶匙/新鮮 2 茶匙
檸檬 (檸檬皮磨蓉，檸檬榨汁)	1 個
生菜	1/2 個
凱薩麵包 (Kaiser Roll)	4 個

紅菜頭醬材料：

紅菜頭 (沒有添加醋，煮熟，切碎)	250 克
紅洋蔥 (切碎)	1 個
歐芹 (Parsley)	2 湯匙
橄欖油	2 茶匙
全麥芥末醬	2 茶匙

做成四份

做法：

1. 將免治火雞肉、百里香、檸檬皮蓉及少許調味料拌勻，用手將他們製成4件漢堡扒。烹調前先將漢堡扒放入雪櫃冷凍。漢堡扒可急凍儲存約1個月
2. 將紅菜頭和半個檸檬的汁、洋蔥、歐芹、橄欖油和芥末醬拌勻，製成紅菜頭醬
3. 將漢堡扒烤熟或每邊煎約6分鐘，加上生菜和紅菜頭醬夾在麵包內便成

每份營養分析：

能量	386 千卡
碳水化合物	39 克
蛋白質	32 克
脂肪	11 克
纖維素	3 克
鈣	98 毫克
鐵	5 毫克

需增重的可增加橄欖油至4茶匙，麵包兩邊搽牛油，
每份使用1 1/2個凱薩麵包

每份營養分析：

能量	561 千卡
碳水化合物	54 克
蛋白質	35 克
脂肪	22 克
纖維素	4 克
鈣	125 毫克
鐵	6 毫克

特色：

這漢堡製作簡單，而且營養豐富，含碳水化合物、蛋白質和各種微量營養素，適合所有運動員。除火雞肉外，還可以因應個人口味選擇牛肉、豬肉或雞肉來製作漢堡扒。



結語

運動員成功的因素，包括天資優厚加上後天的努力、教練的悉心栽培和教導、正確的飲食方式、優良的心理質素、妥善的恢復等。每一項都是令運動員獲取最佳成績的重要因素。希望透過這本食譜能夠令運動員掌握更多烹調的技巧和知識，能夠更專心面對訓練和比賽，創出更好的成績。

以上資料由精英訓練科技部轄下的運動營養中心提供，只供參考。
歡迎轉載以上資料，惟事先須得本院許可；轉載時亦須鳴謝本院。

**如有查詢，請致電2681 6367與
運動營養中心聯絡。**



**香港體育學院有限公司
Hong Kong Sports Institute Limited**

香港新界沙田源禾路25號 香港體育學院
Hong Kong Sports Institute, 25 Yuen Wo Road, Sha Tin, N.T. Hong Kong

電話 Tel : (852) 2681 6888 圖文傳真 Fax : (852) 2681 6330
網址 Website : <http://www.hksi.org.hk>