



冠軍 煮意 III




以下資料由運動醫學部轄下的運動營養及監控中心提供，只供參考。

歡迎轉載以下資料，惟事先須得本院許可；轉載時亦須註明出處。

如有查詢，請致電2681 6367與運動營養及監控中心聯絡。

05/2026 初版



目錄

第1節 本食譜簡介與使用方法 >

第2節 基本烹調與食物準備 >

第3節 節省預算的購物與煮食 >

第4節 閱讀食品標籤 >

第5節 居家及海外必備的廚房用具 >

第6節 食品衛生與食品安全 >

第7節 食譜 (1人份量) >
- 早餐
- 運動前小食
- 運動後小食
- 午餐與晚餐
- 小食或宵夜

第1節 – 食譜的介紹與使用方法

食譜目的

本食譜目的為運動員提供一個實用且具科學依據的飲食指南，幫助運動員在家中訓練或海外比賽及訓練期間都能輕鬆準備有助運動表現的食物。本食譜所有食品與建議均依據運動營養學最佳實踐制定，重點包括：宏量營養素與微量營養素的平衡、食品安全與衛生、運動後恢復營養及在廚房設備有限的情況下仍可實踐的烹調方法。

目標讀者

本食譜主要為**運動員及其教練和支援團隊人員**編撰，適用於日常訓練及參與海外訓練營期間。

如何使用本食譜

本食譜的設計旨在幫助運動員根據訓練時間與表現需求選擇合適餐點。每個食譜均為單人份量，並提供營養分析，包括：熱量、碳水化合物、蛋白質、脂肪、鈣和鐵。

每個食譜亦標示運動營養功能標籤：

- 高碳水化合物 (HC)
- 高蛋白 (HP)
- 恢復餐 (REC)
- 體重管理 (WM)
- 增肌 (MG)



運動員可以根據以訓練前或訓練後時間、個人營養目標及可使用的廚房設備選擇食物。第2至第6節提供食物準備與運動營養教育內容，而第7節則包含31個適合家中或旅行時製作的食譜。

第2節 – 基本烹調與食物準備

概覽

本節提供運動員準備安全、營養且有效率煮食的基本技能，包括：基本烹調技巧、慳時間的準備方法及適用於居家及海外環境的實用做法。

基本烹調技巧



白焗與蒸煮

適用於米飯、穀物、蔬菜、雞蛋及貝類等食材。



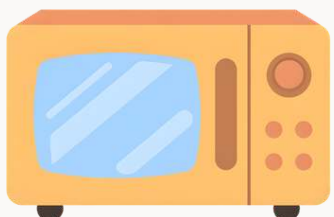
炒

所需設備少而且效率高，適合烹調蛋白質與蔬菜的料理。



燒烤或煎烤

適合烹調瘦肉類，如雞肉、牛肉或魚類。



微波烹調

在海外環境中特別實用，可快速加熱五穀類、蔬菜、剩餘餐點及即食食品。

第 2 節 — 基本烹調與食物準備

餐點規劃與準備

運動員可透過有系統地規劃餐點準備，以配合訓練量及可用時間，從而提升營養管理的效率。建議策略包括：



提前規劃 2-3 天的餐點。



準備大量的食材，例如：米、意大利粉、已切好的蔬菜或已煮熟的蛋白質食物。



使用食物容器或密實袋儲存大量準備的食物。

提升煮食效率的小貼士

- 使用已切好的冷凍蔬菜，以減少食材準備時間。
- 常備基本食材：如雞蛋、罐頭吞拿魚或三文魚、米、意大利粉、麵包、燕麥、急凍蔬菜 (如青豆、粟米、西蘭花)，或保存期限較長的新鮮蔬菜 (如紅蘿蔔、甜椒及蜜瓜)。
- 購物後或訓練結束後立即準備餐點，有助減少決策疲勞。



第3節 – 節省預算的購物與煮食

概覽

本節概述運動員在控制飲食成本的同時，維持高品質營養攝取的實用策略。這些方法在海外訓練期間尤為重要，因為當地食材的供應及價格可能會有所不同。

節省預算的原則

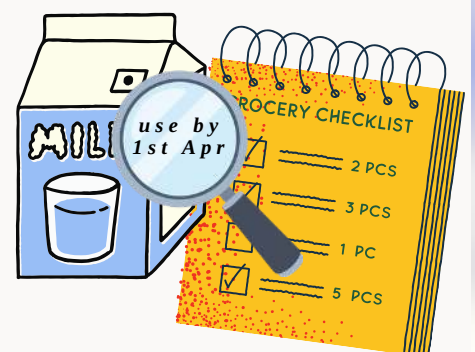
- 購買大量主食類碳水化合物，如：米、意大利粉、燕麥、穀物早餐及薯仔。
- 善用急凍蔬菜、水果及肉類，既經濟實惠，又方便儲存，同時能保留營養價值。
- 選擇價格較實惠的瘦肉蛋白質來源，如：雞蛋、罐頭吞拿魚、豆腐及急凍雞肉。
- 比較不同超市的價格，並盡量避免在便利店購買，以減少額外加價成本。

購物策略

- 根據餐單計劃準備每週購物清單。
- 避免在疲倦或飢餓時購物，以減少衝動或非計劃性消費。
- 在適合的情況下選擇超市自家品牌或通用品牌產品。
- 選購當季蔬菜和水果，以降低購物開支。

減少食物浪費

- 只煮所需的單人份量或妥善保存剩餘食物。
- 選擇使用相同或相似食材的食譜，以避免食材變質或浪費。
- 將易腐壞的食物冷凍保存，例如麵包、蔬菜及已煮熟的穀物。
- 留意食用期限 (**use by**)，並在期限前食用。



第4節 - 閱讀食品標籤

概覽

了解食品標籤對運動員非常重要，有助於在碳水化合物供應、蛋白質攝取、脂肪品質及微量營養素充足性方面作出明智的選擇。

營養標籤的主要內容

1. **每份食用量 (Serving size)**: 有助於比較不同產品之間的營養含量。
2. **熱量 (Energy, kcal)**: 幫助運動員根據訓練需求調整能量攝取。
3. **碳水化合物 (Carbohydrate)**: 對提供運動時所需能量及促進恢復非常重要。
4. **蛋白質 (Protein)**: 有助於肌肉修復及身體適應訓練。
5. **脂肪 (Fat)**: 有助於荷爾蒙製造及恢復，但在需要控制體重時應特別注意攝取量。
6. **鈉 (Sodium)**: 運動員在訓練或旅行期間應留意鈉的攝取，以幫助維持身體水分平衡。

Nutrition Facts			
Serving Size 180ml			
Servings Per Container 1			
Amount Per Serving			
Calories 70		Calories from Fat 45	
% Daily Value*			
Total Fat 5g			8%
Saturated Fat 1g			5%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 20mg			1%
Total Carbohydrate 4g			1%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 1g			
Protein 2g			4%
Vitamin A	30%	Vitamin B1	45%
Vitamin B2	35%	Calcium	20%
Iron	2%	Vitamin B3	35%
Biotin	0%	Vitamin B6	40%
Magnesium	6%	Phosphorus	25%
Folic Acid	70%		

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

第4節 - 閱讀食品標籤

解讀成分列表

- 成分會按照份量由高至低排列。
- 成分列表較短的食物通常加工程度較低。
- 隱藏糖分可能以不同名稱出現，例如麥芽糖 (Maltose)、葡萄糖 (Dextrose)或果糖(Fructose)。



Ingredients

Peanuts (91%) · Sunflower Oil · Palm Oil · Cane Sugar · Sea Salt.

Not suitable for those with a Nut allergy.



Ingredients

Peanuts (100%).

For allergens see ingredients in bold.

Not suitable for those with a Nut allergy.

日期標示

- 食用期限(Use-by)指與食品**安全**相關的日期。
- 最佳食用日期(Best-before)指食品**品質**的最佳期限。
- 運動員應優先考慮食品**安全**，特別是在外出期間。

選擇較健康食品的小貼士

	高		低	
	每100克	每100毫升	每100克	每100毫升
總脂肪	> 17.5 克	> 17.5 克	≤ 3 克	≤ 1.5 克
糖	> 15 克	> 7.5 克	≤ 5 克	≤ 5 克
鈉	> 600 毫克	> 300 毫克	≤ 120 毫克	≤ 120 毫克

第 5 節 – 居家及海外必備的廚房用具

概覽

運動員需要一些基本且可靠的廚房用具，以安全且有效率地準備餐點。由於海外環境可能限制可使用的廚具，因此攜帶一些必備且輕便的廚具，有助於保持餐點一致性及良好的食品衛生。

基本廚房設備

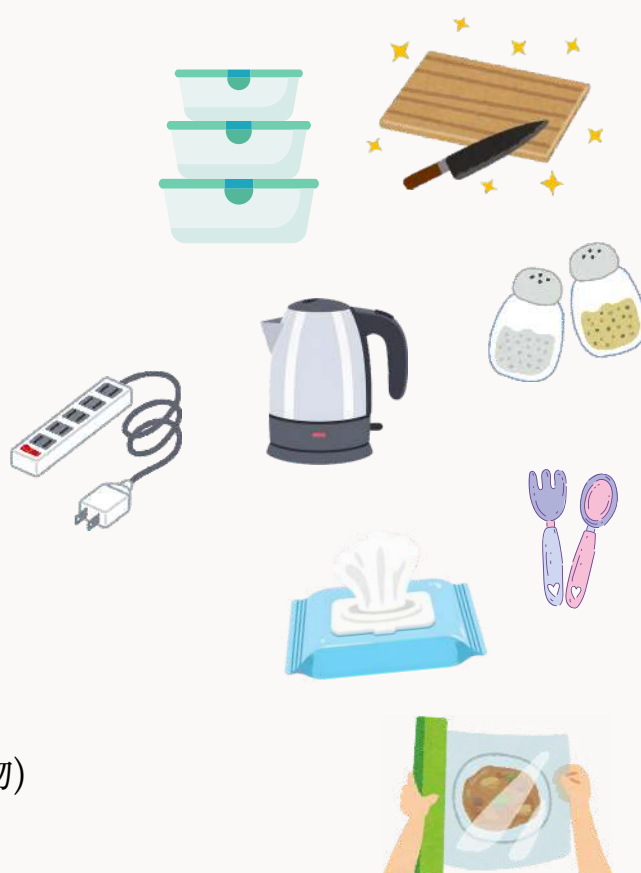
- 易潔平底鍋及煮鍋
- 廚刀及砧板
- 便攜餐具套裝及筷子
- 可微波爐加熱的碗
- 食物儲存容器
- 量杯及量匙
- 罐頭刀
- 蔬菜削皮刀刨

適合旅行攜帶的額外工具

- 小型砧板
- 可摺疊的食物容器套裝
- 一次性或可重用的食品安全手套
- 迷你調味套裝 (鹽、胡椒、醬油包)
- 保溫餐盒及冰袋
- 旅行用電熱水壺
- 電源轉換插頭 (Adaptor)

提升食品安全的工具

- 水樽清潔刷
- 酒精消毒紙巾
- 可密封袋(用於分開存放生與熟食物)



第6節 – 食品衛生與食品安全

概覽

良好的食品衛生可減低食物中毒的風險，尤其是在海外訓練或比賽期間更為重要。運動員應遵循安全的食物準備、儲存及加熱指引，以維持健康及運動表現。

安全處理食物的原則

- 在準備或進食食物前徹底洗手。
- 在雪櫃內將生食與熟食分開存放，以防止交叉污染。
- 使用不同的砧板處理肉類和蔬菜，避免交叉污染。
- 在使用前後清潔砧板、刀具及工作枱面。
- 不要清洗生家禽，因為這樣可能會將細菌濺散。



烹調安全

- 將食物烹調至適當的內部溫度。
- 徹底加熱剩餘食物，直至冒出熱氣。
- 食物不應長時間處於危險溫度範圍(4°C – 60°C)內。

解凍與再加熱

- 食物應在雪櫃內解凍，而不是在室溫下解凍。
- 如需立即烹調，可使用微波爐進行解凍。



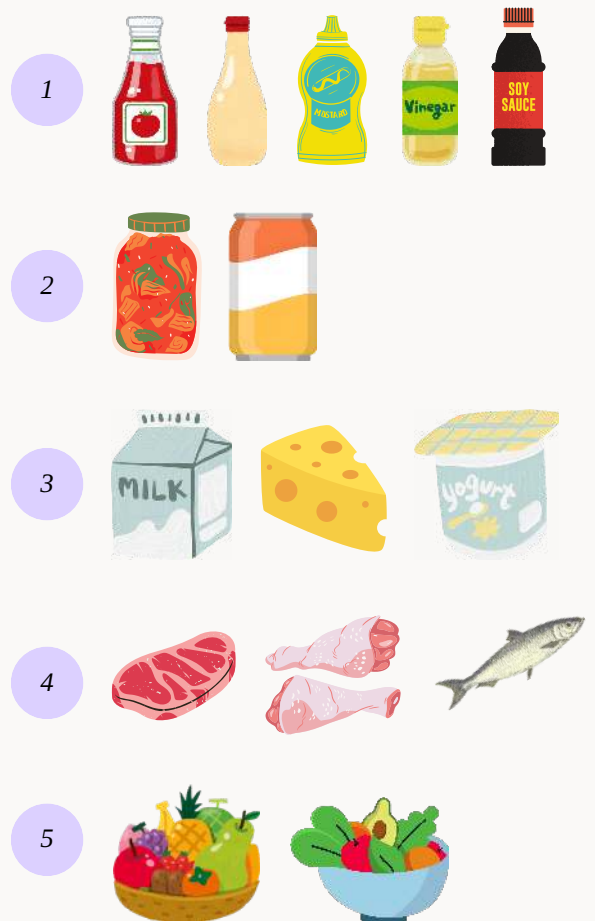
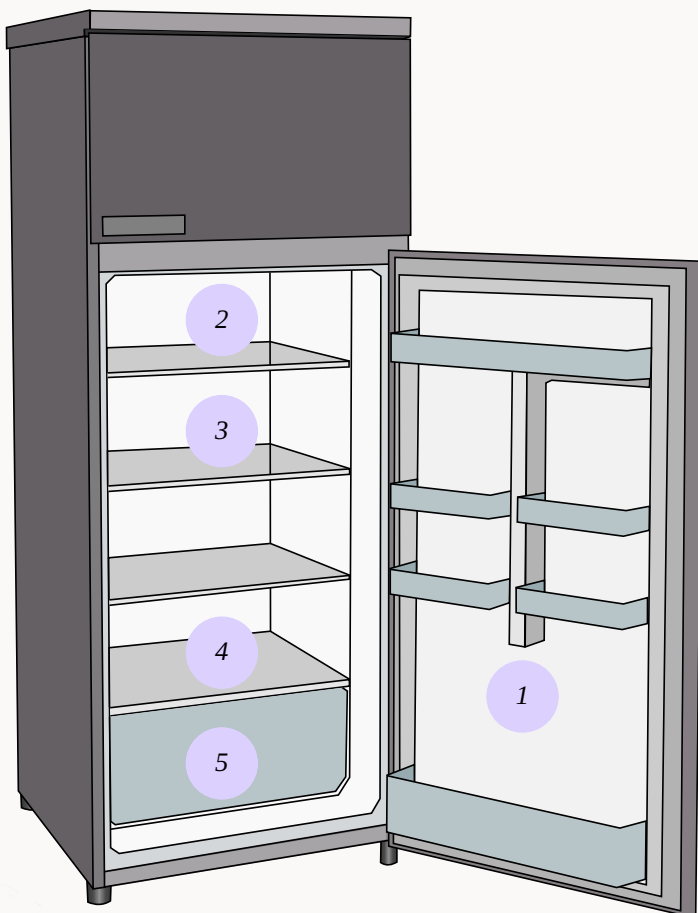
第 6 節 – 食品衛生與食品安全

食物儲存指引

- 高風險食物(如肉類、奶製品及雞蛋)應存放於 4°C 以下的雪櫃內。
- 食剩的食物應在煮後 1 小時內放入雪櫃冷藏。
- 已解凍的食物不應再次冷凍。
- 在出外期間使用密封容器保存食物，以防止污染。

雪櫃儲存分區

- 門架 (Door shelf): 調味料
- 上層 (Upper shelves): 不需要烹調的食物，例如泡菜、預先包裝的飲品
- 中層 (Middle shelves): 奶製品
- 下層 (Bottom shelves): 生肉及魚類
- 抽屜 (Drawers): 蔬菜、水果及沙律類食物



第 7 節 - 食譜 (1 人份量)

早餐



運動前小食



運動後小食



午餐和晚餐



小食或宵夜



第 7 節 - 食譜 (1 人份量)

早餐



運動前小食



運動後小食



午餐和晚餐



小食或宵夜



高蛋白隔夜燕麥



TAG: HC, HP, WM, REC, MG

提供早晨能量並滿足飽足感的碳水化合物與蛋白質均衡組合。

運動表現功能:

提供持續釋放的碳水化合物及足夠蛋白質，支持早晨訓練。



材料:

- 燕麥片 - 0.5 杯
- 原味希臘乳酪 - 0.5 杯
- 牛奶 (任何種類) - 0.5 杯
- 奇亞籽 - 1 湯匙
- 蜜糖或楓糖 (自選) - 1 茶匙
- 雜莓 (新鮮或急凍) - 0.5 杯

做法:

1. 將燕麥、奇亞籽、乳酪及牛奶放入玻璃瓶或容器中。
2. 充分攪拌均勻，然後加入莓果。
3. 蓋好並冷藏過夜；食用前再次攪拌即可。

建議替代/變化:

- 乳糖不耐的運動員可使用無乳糖牛奶或豆漿。
- 可用其他水果代替雜莓，例如香蕉、芒果或奇異果。

營養分析

每份: 熱量 (千卡) 449, 碳水化合物 58克,
蛋白質 23克, 脂肪 16克,
鈣質 369毫克, 鐵質 2.7毫克

雞蛋牛油果貝果三文治



TAG: HC, HP, REC, MG

適合高訓練量日子的高蛋白、高碳水化合物早餐。

運動表現功能:

結合複合碳水化合物、優質蛋白質及健康脂肪，有助提供能量並增加飽肚感。



材料:

- 全麥貝果 - 1 個
- 雞蛋 - 1 隻
- 蛋白 - 2 隻
- 牛油果 - 0.25 個
- 嫩菠菜 - 1 小把
- 芥花籽油 - 1 茶匙
- 鹽及黑胡椒 - 適量

做法:

1. 將全麥貝果烘烤至喜歡的程度。
2. 在易潔鍋中加入芥花籽油，將雞蛋和蛋白炒至全熟。
3. 將牛油果壓成泥，塗抹在貝果切面上。
4. 放上炒蛋及嫩菠菜，加入鹽和黑胡椒調味，趁熱食用。

建議替代/變化:

如沒有牛油果，可使用鷹嘴豆泥(hummus)或薄塗一層忌廉芝士。
可使用全麥餐包或兩片全麥麵包代替貝果。

營養分析

每份: 熱量(千卡) 470, 碳水化合物 55克,
蛋白質 25克, 脂肪 19克,
鈣質 146毫克, 鐵質 3.3毫克

雞肉蔬菜早餐卷



TAG: HP, REC, MG

提供穩定能量並支持肌肉修復的高瘦蛋白早餐。

運動表現功能：

結合全穀類碳水化合物與瘦蛋白，適合在輕量早晨訓練前或訓練後食用。



材料：

- 全麥墨西哥薄餅或扁麵包 - 1 片
- 熟雞胸肉 (撕碎) - 80 克
- 雞蛋 - 1 隻
- 嫩菠菜 - 0.5 杯
- 番茄莎莎醬 - 2 湯匙
- 芥花籽油 - 1 茶匙

營養分析

每份：熱量 (千卡) 395, 碳水化合物 22克, 蛋白質 36克, 脂肪 18克, 鈣質 149毫克, 鐵質 3.3毫克

做法：

1. 在易潔鑊以小火將薄餅稍微加熱。
2. 在易潔鑊中將雞蛋炒至剛熟。
3. 將薄餅放在碟上，於中央依次序加入炒蛋、雞肉絲、嫩菠菜及莎莎醬。
4. 捲成緊實的卷餅，即可趁熱食用；或用錫紙包好，方便外帶食用。

建議替代/變化：

雞肉可改用罐頭吞拿魚、煙三文魚、烤牛肉或硬豆腐。
如不喜歡嫩菠菜，可使用生菜代替。
番茄莎莎醬亦可改為酸忌廉或域可塔芝士 (Ricotta)。

煙三文魚忌廉芝士貝果



TAG: HP, REC, MG

含豐富蛋白質的早餐，提供 Omega-3 脂肪酸，有助於促進恢復及心血管健康。

運動表現功能：

結合優質蛋白質與健康脂肪，適合作為休息日早餐或輕量恢復餐。



材料：

- 全穀貝果 - 1 個
- 煙三文魚 - 60 克
- 低脂忌廉芝士 - 2 湯匙
- 檸檬汁 - 0.5 茶匙
- 青瓜 (切片) - 0.25 條
- 黑胡椒 - 適量

做法：

1. 將全穀貝果烘烤至喜歡的程度。
2. 在貝果兩面均勻塗上忌廉芝士。
3. 放上煙三文魚及青瓜片。
4. 擠上少量檸檬汁，撒上黑胡椒，即可立即食用。

建議替代/變化：

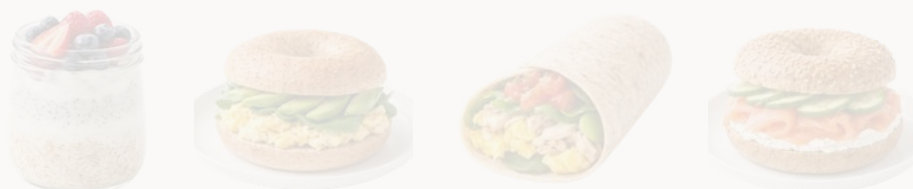
如沒有煙三文魚，可改用罐頭吞拿魚、切片熟雞肉或火腿。
乳糖不耐的運動員，可使用牛油果代替忌廉芝士。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 546, 碳水化合物 73克,
蛋白質 32克, 脂肪 15克,
鈣質 170毫克, 鐵質 4.8毫克

第 7 節 - 食譜 (1 人份量)

早餐



運動前小食



運動後小食



午餐和晚餐



小食或宵夜



花生醬香蕉能量卷



TAG: HC

提供易於消化的碳水化合物並含少量脂肪，有助於持續提供能量。

運動表現功能：

適合在訓練前 60 - 90 分鐘進食，可補充肝醣並減少飢餓感，同時不會感到過飽。



材料：

- 全麥墨西哥薄餅 - 1 份
- 香蕉 - 1 條
- 花生醬 - 1 湯匙
- 蜜糖 (自選) - 1 茶匙
- 肉桂粉 (自選) - 少許

做法：

1. 將薄餅平放，在表面均勻塗抹花生醬。
2. 將香蕉切片並鋪在花生醬上。
3. 如加入蜜糖，淋上少量蜜糖並撒上肉桂粉。
4. 將薄餅捲緊，如需要可切成兩半食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 328, 碳水化合物 52克,
蛋白質 9克, 脂肪 12克,
鈣質 99毫克, 鐵質 1.7毫克

建議替代/變化：

花生醬可改用其他堅果醬。

如沒有墨西哥薄餅，可使用軟薄餅 (wrap)、印度薄餅 (chapati) 或皮塔餅 (pita bread) 代替。

果醬茅屋芝士貝果



TAG: HC, HP, REC, WM

適合在中等至長時間訓練前食用的高碳水化合物小食，並提供額外蛋白質。

運動表現功能：

提供易於消化的碳水化合物及適量蛋白質，有助穩定血糖，同時不會延遲胃排空。



材料：

全穀貝果 – 1 個
低脂茅屋芝士 (Cottage cheese) – 0.5 杯
士多啤梨果醬 – 1 湯匙

做法：

1. 將貝果切半並烘烤。
2. 在每一半貝果上均勻塗上茅屋芝士。
3. 在表面塗上一層薄薄的果醬，即可食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 472, 碳水化合物 85克,
蛋白質 25克, 脂肪 5克,
鈣質 165毫克, 鐵質 3.8毫克

建議替代/變化：

可使用希臘乳酪代替茅屋芝士。
可使用其他水果果醬或蜜糖作為配料，視乎食材供應而定。

日式飯糰能量球 (吞拿魚蛋黃醬)



TAG: HC, WM

以飯為基礎、方便攜帶的能量小食，並加入蛋白質以幫助穩定能量釋放。

運動表現功能：

適合作為訓練前或比賽期間補充碳水化合物的輕食，方便攜帶及快速食用。



材料：

- 短粒飯 - 1 杯
- 水浸罐頭吞拿魚 (瀝乾) - 40克
- 低脂蛋黃醬 - 1 茶匙
- 鹽 - 少許
- 紫菜小片 (用作包裹，自選)

做法：

1. 在小碗中將吞拿魚、蛋黃醬及少許鹽拌勻。
2. 用清水沾濕雙手，將約一半溫熱的飯放在掌心並稍微壓平。
3. 將吞拿魚餡料放在中央，再用剩餘的飯覆蓋，捏成三角形或圓球形飯糰。
4. 如有紫菜可包裹在外；可即時食用或以保鮮紙包好方便攜帶。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 328, 碳水化合物 58克,
蛋白質 14克, 脂肪 3克,
鈣質 8毫克, 鐵質 3.3毫克

建議替代/變化：

餡料可改用雞肉絲、雞蛋或納豆。

可使用任何已煮熟的飯，例如糙米或雜穀米，以增加微量營養素及膳食纖維攝取。

番薯雞蛋迷你丼

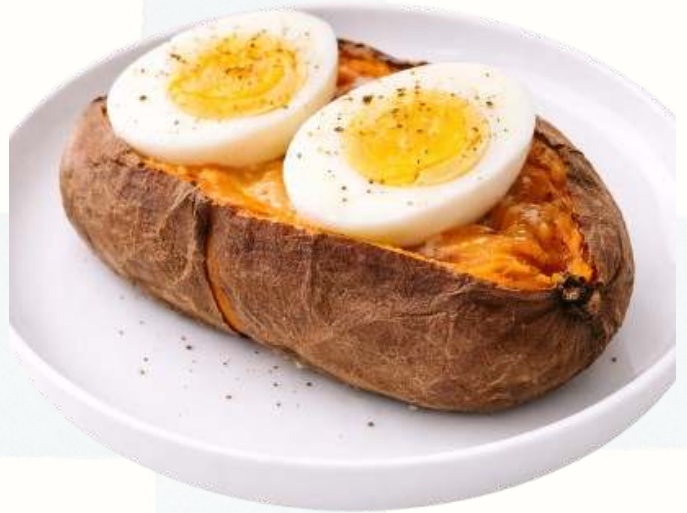


TAG: HC, WM

提供緩慢釋放的碳水化合物及少量蛋白質，對腸胃較為溫和。

運動表現功能：

適合在訓練前 60 - 120 分鐘需要輕盈且容易消化的小食。



材料：

- 番薯 (已清洗) - 200克
- 雞蛋 (全熟水煮或水波蛋)- 1 隻
- 橄欖油 - 0.5 茶匙
- 鹽及黑胡椒 - 適量

營養分析

每份: 熱量 (千卡) 263, 碳水化合物 41克,
蛋白質 9克, 脂肪 7克,
鈣質 88毫克, 鐵質 2.1毫克

做法：

1. 用叉在番薯表面刺幾個小孔，放入微波爐以高火加熱 5 - 6 分鐘，直至變軟。
2. 稍微放涼後將番薯切開，淋上橄欖油。
3. 放上切片雞蛋，加入鹽及黑胡椒調味即可食用。

建議替代/變化：

- 如不使用雞蛋，可改用雞肉、牛肉或雜豆。
- 如時間充裕，番薯亦可用焗爐烤熟。

火雞火腿雞蛋三文治



TAG: HC, WM

一個簡單、清淡且美味的三文治，將瘦火雞火腿和雞蛋結合，提供訓練前均衡的碳水化合物和高品質蛋白質。

運動表現功能：

提供易於消化的碳水化合物以補充能量，並含適量蛋白質以支持肌肉功能，適合訓練前60分鐘食用。



材料：

- 麥多士 - 2片
- 火雞火腿 - 2片
- 雞蛋 - 1隻
- 黑胡椒 - 少許 (自選)

做法：

1. 將雞蛋煮至全熟，然後冷卻並切片。
2. 將火雞火腿均勻地放在一片麵包上。
3. 在上面放上切片雞肉。
4. 用第二片麵包蓋上，形成三文治。立即食用以保持口感。

建議替代/變化：

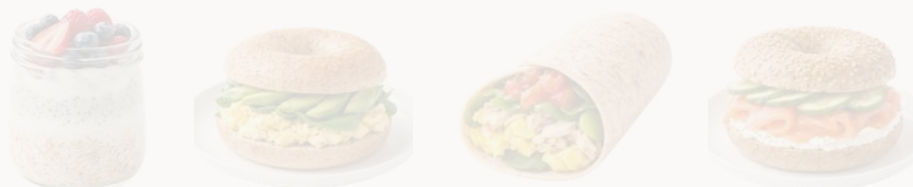
火雞火腿可以用切粒的雞胸肉或罐頭三文魚／吞拿魚取代。

營養分析

每份：熱量(千卡) 246, 碳水化合物21克,
蛋白質 20克, 脂肪 3克,
鈣質 12毫克, 鐵質 1毫克

第 7 節 - 食譜 (1 人份量)

早餐



運動前小食



運動後小食



午餐和晚餐



小食或宵夜



朱古力蛋白乳酪碗



TAG: HP, REC, WM

提供高質蛋白質以支持肌肉修復，並含適量的碳水化合物以幫助補充肝醣。

運動表現功能：

適合在訓練後 1 - 2 小時內食用，當食慾較低但身體對蛋白質需求較高時特別有幫助。



材料：

低脂希臘乳酪 - 1 杯
朱古力乳清或植物蛋白粉 - 1 勺
香蕉 (切片) - 0.5 條
奇亞籽 - 1 茶匙 (自選)

做法：

1. 將希臘乳酪與蛋白粉放入碗中攪拌至順滑。
2. 加入香蕉片並撒上奇亞籽。
3. 準備好後盡快食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 343, 碳水化合物 27克,
蛋白質 45克, 脂肪 7克,
鈣質 361毫克, 鐵質 1.1毫克

建議替代/變化：

如沒有朱古力口味蛋白粉，可使用原味蛋白粉並加入 1 茶匙可可粉。香蕉可改用雜莓。如希望增加健康脂肪，可用堅果代替奇亞籽。如訓練量增加，可額外加入水果以增加碳水化合物攝取。

快速雞肉炒飯 (恢復版)



TAG: HC, HP, REC, MG

提供包含碳水化合物、瘦蛋白質及蔬菜的完整餐點，有助於全面恢復。

運動表現功能：

適合作為運動後的主要餐點，有助補充肝醣、促進肌肉修復，並提供多種微量營養素。



材料：

- 白飯 - 1 杯
- 熟雞胸肉 (切粒) - 80克
- 急凍雜菜 - 0.5 杯
- 雞蛋 - 1 隻
- 豉油 - 1 茶匙
- 麻油 (自選) - 0.5 茶匙
- 芥花籽油 - 2 茶匙

營養分析

每份: 熱量 (千卡) 614, 碳水化合物 38克,
蛋白質 38克, 脂肪 20克,
鈣質 73毫克, 鐵質 4.1毫克

做法：

1. 在易潔鑊中加入芥花籽油，加熱後將雞蛋炒熟，取出備用。
2. 在同一鑊中炒急凍雜菜，直至完全加熱。
3. 加入飯及雞胸肉粒，拌炒均勻。
4. 加入豉油及麻油調味，最後把炒蛋拌回鍋中即可食用。

建議替代/變化：

任何剩餘的肉類 (如火雞肉、豬肉或豆腐)都可代替雞肉。
亦可使用糙米代替白飯，以增加膳食纖維攝取。

吞拿魚牛油果丼飯



TAG: HC, HP, REC, MG

簡單且營養豐富的丼飯，結合碳水化合物、蛋白質及健康脂肪。

運動表現功能：

適合在訓練後需要均衡飯餐但準備時間有限。



材料：

短粒飯 - 1 杯

水浸罐頭吞拿魚 (瀝乾) - 80 克

牛油果 (切片或切粒) - 0.5 個

豉油 - 1 茶匙

檸檬或青檸汁 - 少許

營養分析

每份：熱量 (千卡) 527, 碳水化合物 66克,
蛋白質 27克, 脂肪 18克,
鈣質 45毫克, 鐵質 3.8毫克

做法：

1. 將熱飯放入碗中。
2. 在上面放上瀝乾的吞拿魚及牛油果片或粒。
3. 淋上豉油及擠上少許檸檬或青檸汁，即可食用。

建議替代/變化：

牛油果可改用青瓜、毛豆或粟米。

可使用糙米或雜穀米代替白飯。

菠菜高蛋白雞蛋多士



TAG: HP, REC

清淡味道恢復小食，提供優質蛋白質及少量碳水化合物。

運動表現功能：

適合在晚間作為恢復小食或作為大餐的一部分。



材料：

全麥多士 - 2片

雞蛋 - 1隻

蛋白 - 2隻

新鮮菠菜 (切碎) - 0.5杯

芥花籽油 - 0.5茶匙

做法：

1. 在易潔鑊中以中火加熱芥花籽油。
2. 加入切碎菠菜，稍微翻炒至變軟。
3. 加入雞蛋及蛋白，炒至完全熟透。
4. 將菠菜炒蛋放在烘烤好的麵包上，即可食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 327, 碳水化合物 39克,
蛋白質 24克, 脂肪 14克,
鈣質 168毫克, 鐵質 4.2毫克

建議替代/變化：

可使用全麥皮塔餅或墨西哥薄餅代替麵包。

可加入番茄或蘑菇，以增加蔬菜攝取。

茅屋芝士莓果拼盤



TAG: HP, REC, WM

低脂、高蛋白的小食，適合晚間恢復食用。

運動表現功能：

提供富含酪蛋白(casein)的乳製蛋白質，消化速度較慢，有助於夜間肌肉修復。



材料

低脂茅屋芝士 - 0.5 杯
雜莓(新鮮或急凍) - 0.5 杯
蜜糖(自選) - 0.5 茶匙

做法

1. 將茅屋芝士放入碗中或小碟上。
2. 在上面加入雜莓。
3. 如需要可淋上少量蜜糖，即可食用。

營養分析

每份: 熱量(千卡) 189, 碳水化合物 20克,
蛋白質 19克, 脂肪 4克,
鈣質 211毫克, 鐵質 0.44毫克

建議替代/變化:

如沒有茅屋芝士，可使用希臘乳酪代替。

急凍雜莓可先在雪櫃中稍微解凍，或直接使用冷凍狀態。

士多啤梨恢復奶昔



TAG: HP, REC, WM

提供碳水化合物與快速吸收的蛋白質，有助促進早期恢復。

運動表現功能：

適合在訓練後立即飲用，特別是在同時需要補充水分的情況下。



材料：

- 急凍士多啤梨 – 1 杯
- 乳清或植物蛋白粉 – 1 勺
- 牛奶 (任何種類) – 1 杯
- 蜜糖 (自選) – 1 茶匙

做法：

1. 將所有材料放入攪拌機。
2. 攪拌至順滑，如需要可調整液體份量以達到理想濃稠度。
3. 即時飲用。

建議替代/變化：

- 任何急凍雜莓都可代替士多啤梨。
- 乳糖不耐的運動員可使用無乳糖牛奶或豆漿。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 285, 碳水化合物 33克,
蛋白質 29克, 脂肪 5克,
鈣質 429毫克, 鐵質 1.5毫克

巧克力香蕉增肌奶昔



TAG: HP, REC, MG

高能量、高蛋白奶昔，針對能量需求較高的運動員。

運動表現功能：

適合在高強度力量訓練或高訓練量課節後飲用，以同時幫助肌肉修復及增加能量攝取。



材料：

香蕉 (中等大小) - 1 條
即食燕麥 - 2 湯匙
朱古力蛋白粉 - 1 勺
牛奶 (任何種類) - 1 杯
花生醬 - 1 茶匙

做法：

1. 將香蕉、蛋白粉、牛奶及花生醬放入攪拌機。
2. 攪拌至順滑濃稠。
3. 準備好後立即飲用。

建議替代/變化：

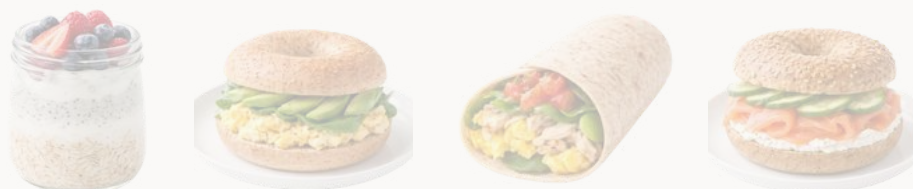
如需降低脂肪含量，可以不加入花生醬。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 381, 碳水化合物 51克,
蛋白質 32克, 脂肪 4克,
鈣質 366毫克, 鐵質 1.6毫克

第 7 節 - 食譜 (1 人份量)

早餐



運動前小食



運動後小食



午餐和晚餐



小食或宵夜



白菜炒豬肉配飯



TAG: HC, HP, REC

一道簡單了瘦豬肉白菜配上白飯，可為訓練提供均衡的碳水化合物和優質蛋白質。

運動表現功能：

有助補充糖原，促進中高強度訓練後的肌肉恢復，同時易於消化。



材料：

白飯 - 1 杯
豬里肌肉，切薄片 - 120 克
白菜 - 1.5 杯
豉油 - 1 茶匙
蒜蓉 (自選) - 1 瓣
黑胡椒 (自選) - 少許
芥花籽油 - 2 茶匙

做法：

1. 在易潔鍋中以中火加熱芥花籽油。
2. 加入蒜蓉，快速翻炒至香味散出。
3. 加入切片豬肉，煮至表面微棕且完全熟透。
4. 加入切絲白菜，翻炒至剛熟但略脆。
5. 拌入豉油，並輕灑些許黑胡椒。
6. 配飯食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 534, 碳水化合物 64克,
蛋白質 32克, 脂肪 15克,
鈣質 77毫克, 鐵質 4.21毫克

建議替代/變化：

可使用豬肉、牛肉或魚片代替雞肉。
素食版本可使用硬豆腐。

牛肉雞蛋炒烏冬



TAG: HC, HP, MG

高碳水化合物並含適量蛋白質的餐點，適合能量需求較高的運動員。

運動表現功能：

適合在高訓練量日子或長時間訓練前食用，以提供較高的碳水化合物攝取。



材料：

- 烏冬(熟) - 200 克
- 瘦牛肉片 - 80 克
- 雞蛋 - 1 隻
- 豉油 - 1 茶匙
- 蠔油 - 1 茶匙
- 蔥(切片) (自選) - 適量
- 芥花籽油 - 2 茶匙

做法：

1. 在易潔鑊中加熱芥花籽油，將牛肉片炒至表面變色。
2. 加入已煮熟的烏冬，加入豉油及蠔油拌炒。
3. 將麵推到鑊的一側，打入雞蛋並炒散，然後與麵條拌勻。
4. 如有蔥花可撒上作為裝飾，即可食用。

建議替代/變化：

- 可使用雞肉、豬肉或豆腐代替牛肉。
- 如有全麥麵條，可用來增加膳食纖維攝取。

營養分析

每份：熱量(千卡) 486, 碳水化合物 87克,
蛋白質 28克, 脂肪 17克,
鈣質 28毫克, 鐵質 2.8毫克

泰式羅勒雞肉飯



TAG: HC, HP, REC

風味濃郁的雞肉飯料理，提供瘦蛋白質及碳水化合物，有助於運動後恢復。

運動表現功能：

在需要增加口味變化的同時，仍能符合基本運動營養原則的餐點選擇。



材料：

免治雞肉 - 100 克	魚露 - 0.5 茶匙
白飯 - 1 杯	蠔油 - 1 茶匙
新鮮羅勒葉 - 1小把	辣椒 (自選) - 適量
蒜蓉 - 0.5 茶匙	芥花籽油 - 2 茶匙
豉油 - 1 茶匙	

營養分析

每份：熱量 (千卡) 501, 碳水化合物 61克,
蛋白質 24克, 脂肪 17克,
鈣質 39毫克, 鐵質 1.8毫克

做法：

1. 在易潔鑊加熱芥花籽油，加入蒜蓉(及辣椒，如使用)稍微爆香。
2. 加入免治雞肉，炒至完全熟透。
3. 加入豉油、魚露及蠔油拌炒均勻。
4. 加入羅勒葉，炒至稍微變軟即可。
5. 將雞肉料理鋪在熱飯上食用。

建議替代/變化：

可使用瘦免治豬肉或牛肉代替雞肉。如需降低鈉含量，可減少各種醬料的用量，並加入少量青檸汁增加風味。

照燒三文魚丼



TAG: HC, HP, REC, MG

提供優質蛋白質及 Omega-3 脂肪酸，並配以碳水化合物主食的餐點。

運動表現功能：

適合在恢復日食用，同時支持肌肉修復並補充具有抗發炎作用的營養素。



材料：

三文魚柳 - 120克
白飯 - 1 杯
照燒醬 - 1 湯匙
西蘭花 (熟) - 1 杯
芥花籽油 - 2 茶匙

營養分析

每份：熱量 (千卡) 663, 碳水化合物 70克,
蛋白質 35克, 脂肪 27克,
鈣質 98毫克, 鐵質 4.2毫克

做法：

1. 在易潔鑊中以中火加熱芥花籽油，將三文魚每面煎 3 - 4 分鐘，直至完全熟透。
2. 在最後 1 分鐘加入照燒醬，使三文魚均勻裹上醬汁。
3. 將三文魚放在白飯上，旁邊配上西蘭花。
4. 將鍋中剩餘的醬汁淋在飯碗上即可食用。

建議替代/變化：

如沒有新鮮三文魚，可使用急凍三文魚。
西蘭花亦可用其他綠色蔬菜代替。

日式咖喱雞飯



TAG: HC, REC, MG

配白飯的日式咖喱屬於較具飽足感的餐點，可提供充足碳水化合物及適量蛋白質。

運動表現功能：

適合在高訓練量課節後補充能量，或作為翌日訓練前一晚的晚餐。



材料：

雞胸肉 (切粒) - 100 克
即食日式咖喱磚 - 1 塊
薯仔 (細，切粒) - 0.5 個
紅蘿蔔 (細，切粒) - 0.5 條
水 - 0.5 杯
白飯 - 1 杯
芥花籽油 - 2 茶匙

做法：

1. 在小鍋中加入水，放入薯仔及紅蘿蔔粒煮 5 - 7 分鐘，直至稍為變軟。
2. 在易潔鑊中加熱芥花籽油，加入雞肉粒炒至完全熟透、不再呈粉紅色。
3. 轉細火，加入咖喱磚並攪拌至完全溶解，醬汁變得濃稠。
4. 如需要，可加入少量水調整至理想濃度。
5. 將咖喱配熱白飯一起食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 631, 碳水化合物 79克,
蛋白質 31克, 脂肪 20克,
鈣質 48毫克, 鐵質 3.3毫克

建議替代/變化：

如需素食版本，可用豆腐或鷹嘴豆代替雞肉。
可加入其他蔬菜，例如青豆、蘑菇或洋蔥。

羅勒醬雞肉意粉



TAG: HC, HP, REC, MG

高碳水化合物的意粉餐，配以瘦蛋白質，有助充分補充能量。

運動表現功能：

適合在高強度或高訓練量日子前後食用，為運動員提供較高的能量攝取。



材料：

- 乾意粉 – 80 克
- 熟雞胸肉 (切片) – 100 克
- 羅勒醬 – 1 湯匙
- 車厘茄 (切半) – 0.5 杯

做法：

1. 按包裝指示將意粉放入滾水中煮熟，然後瀝乾。
2. 將熱意粉放入碗中，加入羅勒醬拌勻，使意粉均勻裹上醬汁。
3. 加入雞肉片及車厘茄，輕輕拌勻。
4. 即時食用。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 538, 碳水化合物 64克,
蛋白質 42克, 脂肪 11克,
鈣質 61毫克, 鐵質 2.2毫克

建議替代/變化：

- 可使用全麥意粉，以增加膳食纖維攝取。
- 如需素食版本，可用鷹嘴豆或紅腰豆代替雞肉。

牛肉藜麥丼



TAG: HP, WM

含豐富蛋白質的餐點，結合含豐富鐵質的牛肉及藜麥。

運動表現功能：

有助促進肌肉修復並提升鐵質攝取，對耐力型運動員尤其重要。



材料：

瘦免治牛肉 – 90 克
熟藜麥 – 0.75 杯
急凍青豆 – 0.5 杯
橄欖油 – 0.5 茶匙
鹽及黑胡椒 – 適量

營養分析

每份：熱量 (千卡) 430, 碳水化合物 38克,
蛋白質 26克, 脂肪 20克,
鈣質 56毫克, 鐵質 5.4毫克

做法：

1. 在易潔鑊中加熱橄欖油，加入免治牛肉炒至變色並熟透，同時將肉碎打散。
2. 加入急凍青豆，炒至全熟。
3. 加入熟藜麥拌勻，並以鹽及黑胡椒調味。
4. 即時食用。

建議替代/變化：

如需要，可使用瘦免治火雞肉或雞肉代替牛肉。
急凍青豆亦可用其他雜菜代替。

檸檬香草雞肉薯仔



TAG: HP, WM

簡單而均衡的餐點，提供瘦蛋白質及消化較慢的碳水化合物。

運動表現功能：

適合訓練日和休息日，滿足對能量適中、原型食物的需求。



材料：

去皮無骨雞髀肉 – 120克
迷你薯仔 (切半) – 200 克
橄欖油 – 1 茶匙
檸檬汁 – 1 茶匙
混合乾香草 – 0.5 茶匙
芥花籽油 – 2 茶匙
鹽及黑胡椒 – 適量

營養分析

每份：熱量 (千卡) 422, 碳水化合物 37克,
蛋白質 26克, 脂肪 23克,
鈣質 156毫克, 鐵質 3.3毫克

做法：

1. 將迷你薯仔放入微波爐加熱或以水煮約 5 分鐘，直至稍微變軟。
2. 在易潔鑊中加熱芥花籽油，以中火煎雞髀肉，加入香草、鹽及黑胡椒調味，煮至完全熟透。
3. 將預先煮過的薯仔加入鑊中，稍微煎至表面金黃。
4. 最後加入檸檬汁調味，即可食用。

建議替代/變化：

如需要，可使用雞胸肉代替雞髀肉。
可用番薯代替迷你薯仔。

高蛋白忌廉蘑菇意粉



TAG: HC, HP

提供額外蛋白質的意粉餐，口感濃郁且具飽肚感，有助支持肌肉修復。

運動表現功能：

適合作為訓練後餐點，或在能量需求較高時作為主要晚餐。



材料：

- 乾意粉 – 80 克
- 蘑菇 (切片) – 1 杯
- 熟雞胸肉 (切片) – 120 克
- 牛奶 (任何種類) – 0.5 杯
- 巴馬臣芝士 (磨碎) – 1 湯匙
- 芥花籽油 – 0.5 茶匙
- 鹽及黑胡椒 – 適量

做法：

1. 按包裝指示將意粉煮熟，然後瀝乾。
2. 在易潔鑊中加熱芥花籽油，加入蘑菇炒至變軟。
3. 加入牛奶並稍微煮滾，然後加入巴馬臣芝士攪拌成為輕盈醬汁。
4. 加入已煮熟的意粉及雞肉，拌勻使其裹上醬汁。
5. 加入鹽及黑胡椒調味，趁熱食用。

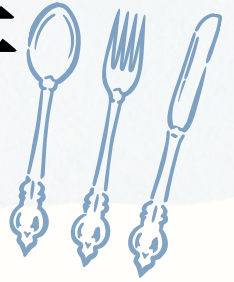
營養分析

每份：熱量 (千卡) 597, 碳水化合物 69克,
蛋白質 53克, 脂肪 10克,
鈣質 228毫克, 鐵質 2.3毫克

建議替代/變化：

- 如有全麥意粉，可用來增加膳食纖維攝取。
- 如需素食版本，可用鷹嘴豆或豆腐代替雞肉。

吞拿魚古斯米蔬菜丼



TAG: HP, WM

一頓快速、營養豐富的餐點，提供碳水化合物、蛋白質和纖維。

運動表現功能：

當廚房使用受限時很有用，因為古斯米只需要熱水和最少的煮食設備。



材料：

古斯米 (已煮熟) - 0.75 杯
水浸罐頭吞拿魚 (瀝乾) - 80 克
急凍青豆 - 0.5 杯
檸檬汁 - 1 茶匙
橄欖油 - 0.5 茶匙
鹽及黑胡椒 - 適量

做法：

1. 按包裝指示使用熱水準備古斯米。
2. 將急凍青豆以微波爐加熱或短時間煮熟至熟透。
3. 在碗中將古斯米、青豆及瀝乾的吞拿魚拌勻。
4. 加入檸檬汁、橄欖油、鹽及黑胡椒調味，拌勻後即可食用。

營養分析

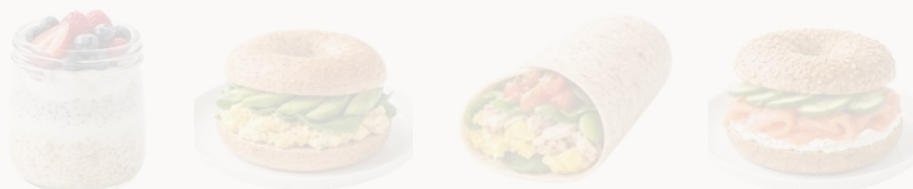
每份：熱量 (千卡) 301, 碳水化合物 36克,
蛋白質 27克, 脂肪 5克,
鈣質 41毫克, 鐵質 1.1毫克

建議替代/變化：

如需要，可用罐頭三文魚或鷹嘴豆代替吞拿魚。
可加入切碎的新鮮香草 (如番荳荳/歐芹) 以增加風味。

第 7 節 - 食譜 (1 人份量)

早餐



運動前小食



運動後小食



午餐和晚餐



小食或宵夜



希臘乳酪抹茶碗



TAG: HP, WM

高蛋白小食，加入抹茶提供抗氧化物，適合睡前食用。

運動表現功能：

提供消化速度較慢的奶製蛋白質，有助夜間肌肉修復，同時能量負擔較低。



材料：

- 原味希臘乳酪 - 0.75 杯
- 抹茶粉 - 0.5 茶匙
- 蜜糖 (自選) - 0.5 茶匙
- 水 (用於溶解抹茶粉) - 1 茶匙

營養分析

每份：熱量 (千卡) 185, 碳水化合物 31克,
蛋白質 17克, 脂肪 9克,
鈣質 180毫克, 鐵質 0.2毫克

做法：

1. 先用 1 茶匙水將抹茶粉調成順滑的抹茶糊。
2. 將抹茶糊加入希臘乳酪中，拌勻。
3. 如需要可加入蜜糖或其他甜味劑，冷食即可。

建議替代/變化：

- 可用可可粉代替抹茶粉。
- 乳糖不耐的運動員可使用無乳糖乳酪或豆乳酪。

奇異果蛋白睡眠奶昔



TAG: HP, WM

清爽、易於消化且低熱量的奶昔，加入奇異果作為天然褪黑激素來源，有助提升睡眠質素。

運動表現功能：

提供蛋白質以支持夜間肌肉修復，同時奇異果有助促進入睡並改善睡眠質素。



材料：

乳清蛋白或酪蛋白蛋白粉(雲呢拿味或原味) – 1 勺
奇異果 (中等大小) – 2 個
凍水 – 250–300 mL
冰粒 – 適量 (自選)

做法：

1. 將奇異果去皮並切成小塊。
2. 將奇異果、蛋白粉及凍水放入攪拌機。
3. 攪拌約 15 – 20 秒直至順滑。
4. 如想增加濃稠度，可加入冰粒再稍微攪拌。

建議替代/變化：

可用椰子水 (加糖或不加糖) 代替清水，以增加天然電解質。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 188, 碳水化合物 23克,
蛋白質 19克, 脂肪 3克,
鈣質 40毫克, 鐵質 0.4毫克

高蛋白豆奶啫喱



TAG: HP, WM

清爽、低熱量的甜品小食，提供適量蛋白質及鈣質。

運動表現功能：

適合喜歡在晚上享用甜品式小食的運動員，同時不會攝取過多能量。



材料：

- 甜豆漿 - 1 杯
- 魚膠粉 (Gelatine) - 1 茶匙
- 雲呢拿香草精 - 數滴
- 甜味劑 - 適量 (可選)

營養分析

每份：熱量 (千卡) 151, 碳水化合物 17克,
蛋白質 10克, 脂肪 4克,
鈣質 62毫克, 鐵質 1.6毫克

做法：

1. 在小鍋中將豆漿加熱至溫熱，但不要煮沸。
2. 將魚膠粉撒在溫熱豆漿上，攪拌至完全溶解。
3. 加入雲呢拿香草精及甜味劑(如使用) 拌勻。
4. 倒入小碗或模具中，放入雪櫃冷藏 2-3 小時，直至凝固。

建議替代/變化：

- 可使用杏仁奶或低脂牛奶代替豆漿。
- 如想製作較結實的啫喱，可稍微增加魚膠粉的份量。

香煎豆腐蛋白小食



TAG: HP, WM

以植物蛋白為主的小食，提供適量蛋白質且碳水化合物含量較低。

運動表現功能：

適合素食或純素運動員在晚上補充蛋白質，同時不需要攝取大量食物。



材料：

- 硬豆腐 (切小粒) - 120克
- 豉油 - 0.25 茶匙
- 芥花籽油 - 1 茶匙
- 蒜粉 - 少許
- 黑胡椒 - 適量

做法：

1. 在易潔鑊中以中火加熱芥花籽油。
2. 加入豆腐粒煎香，不時翻動，直至各面微微金黃。
3. 加入醬油、蒜粉及黑胡椒，快速拌勻後即可食用。

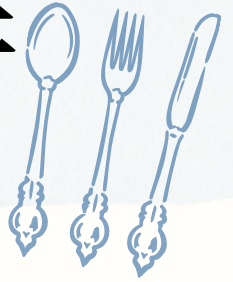
建議替代/變化：

- 可加入少量辣椒粉或紅椒粉 (Paprika) 增加風味。
- 可用焗爐烤焗或用氣炸鍋製作。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 157, 碳水化合物 2克,
蛋白質 12克, 脂肪 10克,
鈣質 142毫克, 鐵質 2.6毫克

茅屋芝士肉桂蘋果井



TAG: HP, WM

低能量的甜味小食，提供消化較慢的酪蛋白蛋白質。

運動表現功能：

適合在睡前食用，有助支持夜間恢復，特別適合蛋白質需求較高的運動員。



材料：

低脂茅屋芝士 - 0.5 杯
蘋果(中等大小，切細粒) - 1 個
肉桂粉 - 少許

做法：

1. 將茅屋芝士放入小碗中。
2. 在上面加入切細粒的蘋果。
3. 撒上少許肉桂粉，即可食用。

建議替代/變化：

蘋果可改用梨。

乳糖不耐的運動員可使用無乳糖茅屋芝士或無乳糖乳酪。

營養分析

每份：熱量 (千卡) 180, 碳水化合物 29克,
蛋白質 13克, 脂肪 3克,
鈣質 145毫克, 鐵質 0.6毫克



謝謝你!
期望與你吃出勝利!

