



長青健康餐

台中榮總 營養室



不黏牙湯圓



不黏牙湯圓

- 顛覆傳統，以在來米取代糯米，所製作的湯圓不黏、不Q，滿足吃湯圓的幸福感，但不會噎到。

材料：山藥、紅心蕃薯、芋頭、在來米粉

烤檸檬魚



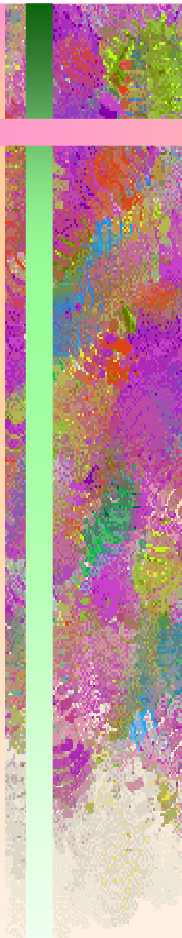
烤檸檬魚

- 富含 ω -3脂肪酸，可降血脂
- 利用檸檬的酸味來減少鹽的使用量
- 低脂

材料：白鯧魚、檸檬

南瓜豆腐蛋白羹





南瓜豆腐蛋白羹

- 質軟
- 富含 β -胡蘿蔔素
- 富含黃豆蛋白
- 低膽固醇

材料：南瓜、嫩豆腐、蛋白、胡蘿蔔
、老薑

甜豆翠鮮菇





甜豆翠鮮菇

- 富含多醣體，可調整免疫功能
- 高纖，可預防便秘、腸憩室炎、大腸癌

材料：甜豆莢、鮮香菇、洋菇、秀珍菇、
胡蘿蔔、鳳梨

川七炒枸杞





川七炒枸杞

- 質軟、容易咀嚼的綠色蔬菜
- 富含葉酸
- 高纖
- 利用枸杞的天然風味減少鹽的使用量

材料：川七、枸杞、橄欖油

芝麻燕麥飯





芝麻燕麥飯

- 富含可溶性纖維，可降低血清膽固醇，預防心血管疾病
- 富含鈣
- 富含維生素D

材料：三寶燕麥片、白米、黑芝麻

山藥羅宋湯



山藥牛肉羅宋湯

- 富含鐵
- 應用洋蔥、蕃茄、高麗菜的甘甜風味減少食鹽的添加量

材料：牛肉丁、洋蔥、蕃茄、高麗菜、山藥、胡蘿蔔、芹菜、老薑、胡椒粉

含纖蔬果汁



含纖蔬果汁

- 高纖，打成果汁，最好不要濾渣
- 富含維生素C
- 富含水份
- 增加鉀攝取量(新鮮蔬果)，可對抗高血壓
- 本杯果汁含2.5份蔬果

材料：柳丁、檸檬、高麗菜、小黃瓜、大黃瓜

草莓優酪乳





草莓優酪乳

- 果汁中加入優酪乳可增添風味
- 富含益生菌，做好體內環保
- 富含鈣
- 富含維生素C

材料：草莓、低脂優酪乳

營養健素奶



營養健素奶

- 優質蛋白質
- 富含維生素B群
- 高鈣，預防骨質疏鬆

材料：健素粉、脫脂奶粉

*Thank
You*

