



做自己的總舖師

頭頸癌營養工作坊

👁️甲乎哩勇💪菜單

- 南瓜燉飯
- 巧達濃湯
- 烤布蕾
- 酪梨布丁牛奶
- 奇異果牛奶冰



以下食譜中紅色框框中的營養品，皆可替換為家中使用的營養品。

南瓜燉飯



營養成份	南瓜燉飯 (254g)	南瓜燉飯 + 康素寶養18g (272g)	營養價值
熱量	468.6kcal	552kcal	↑18%
蛋白質	17.9g	21g	↑17%

【材料】

- 白飯93g
- 南瓜41g
- 里肌肉50g
- 洋蔥 21g
- 鴻喜菇17g
- 紅椒8g
- 乳酪絲17g
- 奶油10g
- 康素寶養18g
- 水135c.c

【調味料】

- 醬油 少許
- 鹽 少許
- 糖 少許
- 太白粉 少許

【前處理】

- A.白飯煮熟備用。
- B.洋蔥切丁備用。
- C.南瓜去皮、蒸熟、壓成泥，加水，備用。
【南瓜：水 = 1：1.2】
- D.鴻喜菇、紅椒切小丁，燙過備用。
- E.里肌肉切小丁，使用少許醬油、糖、太白粉醃20分鐘，燙過備用。
- F.康素寶養 (18g)加入85c.c.水泡製備用。

【作法】

- 1.先將奶油放入鍋內，再加入步驟B一起炒香。
- 2.將步驟C放入鍋內一起攪拌均勻。
- 3.將步驟D、E放入鍋內，再加入步驟F煮滾，使用鹽與糖調味。
- 4.將步驟A與少許奶油放入鍋內，慢慢的開始收汁到因人而異的程度。
- 5.將火關掉，撒入乳酪絲，拌勻。
- 6.最後起鍋後，撒起司粉在表面。

巧達濃湯



營養成份	巧達濃湯 (113g)	巧達濃湯 + 康素寶養18g (131g)	營養價值
熱量	163kcal	264.8kcal	↑62%
蛋白質	5g	8.1g	↑62%

【材料】

- 馬鈴薯13g
- 草蝦仁20g
- 洋蔥21g
- 蘑菇17g
- 高筋麵粉15g
- 奶油10g
- **康素寶養18g**
- 水100c.c

【調味料】

- 米酒 少許
- 鹽 少許
- 糖 少許
- 黑胡椒粉 少許
- 義大利香料粉 少許

【前處理】

- A. 洋蔥切小丁備用。
- B. 馬鈴薯切小丁，蒸熟備用。
- C. 蘑菇切小丁，燙過備用。
- D. 蝦仁切末，用米酒醃過、燙過、去腥味。
- E. 康素寶養 (18g)加入85c.c.水泡製備用。
- F. 高筋麵粉加水泡製成高筋麵粉水。
[[高筋麵粉：水 = 1：1]]

【作法】

1. 先將奶油放入鍋內，再加入步驟A一起炒香。
2. 將步驟B、C、D放入鍋內拌炒後，再加入步驟E。
3. 煮滾後，加入少許鹽與糖調味，再加入步驟F芡芡後，灑黑胡椒粉攪拌均勻。
4. 最後起鍋，灑義大利香料粉。

烤布蕾



營養成份	烤布蕾 (177g)	烤布蕾 + 倍力素60c.c (177g)	營養價值
熱量	189kcal	264.6kcal	↑40%
蛋白質	13g	17g	↑31%

材料】

- 雞蛋 兩顆
- 蜂蜜 15c.c
- 倍力素 60c.c
- 水 55c.c
- 白細砂糖 10g

【前處理】 - 製作焦糖液 【水：白細砂糖 = 2.5:1】

- A. 白砂糖倒入鍋中，開小火煮，過程中白砂糖開始焦化，可稍微轉動鍋子讓糖均勻煮融產生焦化情形。
- B. 鍋中白砂糖煮到冒大泡泡時立刻倒入"熱開水"，然後關火即完成。

【作法】

1. 先打兩顆蛋，與蜂蜜、水、營養品【水：營養品 = 1:2】一起拌勻，過篩兩次後，倒入容器中。
2. 在電鍋內放入蒸盤，倒入 1 杯水，放入步驟 1.，蓋上鍋蓋，放一根筷子，再蓋上外鍋，切下開關去蒸 15 分鐘即可。
3. 等到開關跳起，滑嫩柔順的布丁體就好囉！
4. 待涼一些，將步驟 B 倒入，蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏，至少 2 小時。

酪梨布丁牛奶



【材料】

- 酪梨40g
- 雞蛋布丁 (1 顆布丁)100g
- 水150c.c
- 冰塊 適量
- **千卡達24g**

【前處理】

- A. 將熟透的酪梨洗淨、去皮、切塊備用。
- B. 千卡達(24g)加入150c.c.水泡製，備用。

【作法】

- 將步驟 A 與冰塊、布丁、步驟 B 一同放入果汁機，攪打均勻細緻即可。

營養成份	酪梨布丁牛奶 (290c.c)	酪梨布丁牛奶 + 千卡達(24g) (314c.c)	營養價值
熱量	204kcal	302kcal	↑48%
蛋白質	6.1g	12g	↑96%

奇異果牛奶冰



【材料】

- 奇異果汁5c.c
- 立攝適 2.0.....5c.c

【前處理】

A . 將奇異果打成汁備用。

【做法】

1. 將營養品倒入冰塊盒或冷凍袋中，放置冷凍庫至結冰後拿出。
2. 再倒入步驟 A，放入冷凍庫至結冰即可完成。



除了可製作冰塊，
也可以使用懷舊冷凍袋製作喔！



【厚度 0.5cm】



門諾醫院營養科關心您的健康

營養諮詢室



門診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00-12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午 2:00-5:00	✓	✓	✓	✓	✓		



營養諮詢專線：03-8241083