

端午節均衡飲食菜單-牙齦碎軟質食 1600 大卡

早餐 400 大卡：匏瓜煎餅、香蕉奇異果優格飲

午餐 640 大卡：南部粽、枸杞冬瓜、蒜淋地瓜葉、番茄洋蔥湯

晚餐 560 大卡：焗烤南瓜燉飯、紅西瓜



早餐

匏瓜煎餅 / 180 大卡

食材：中筋麵粉 20g、雞蛋半顆、匏瓜 70g、紅蘿蔔 15g、蔥 15g、植物油 1 又 1/4 茶匙。

調味料：鹽。

作法：

1. 匏瓜、紅蘿蔔洗淨削皮，使用刨刀刨成絲，再將其切成長度小於 1.5 公分絲狀，放入電鍋蒸 10 分鐘後放涼。
2. 蔥洗淨後，切成蔥末。
3. 將雞蛋、中筋麵粉、蔥末、蒸好的匏瓜絲、紅蘿蔔絲及少許鹽拌勻。
4. 將鍋中加入植物油，倒入麵糊，煎熟後切成 1.5 公分適口大小，就完成囉。



香蕉奇異果優格飲 / 220 大卡

食材：無糖優格 240ml、香蕉 50g、奇異果 50g、無糖杏仁粉 7g。

作法：將香蕉、奇異果去皮切塊，放入調理機中打勻，倒入杯中就完成囉。



午餐

南部粽 / 450 大卡

食材：長糯米 50g、綠豆仁 10g、地瓜 20g、鮮花生仁 10g、鮪魚肉 20g、

蝦仁 25g、板豆腐 20g、豬絞肉（瘦）28g、鳳梨汁 1 小匙、油 1 茶匙。

材料：粽葉 2 片、棉繩 1 條。

調味料：鹽、醬油、白胡椒。

作法：

1. 粽葉洗淨後泡水一夜，中間換換水 2-3 次。
2. 將長糯米、綠豆仁、鮮花生洗淨泡水 8 小時以上，瀝乾水，混合備用。
3. 豬瘦絞肉醃鳳梨汁 20 分鐘。
4. 地瓜洗淨削皮，切成 1 公分丁狀拌入步驟 2。
5. 將鮪魚肉、蝦仁、板豆腐切成 1.5 公分丁狀。
6. 豬絞肉、鮪魚肉、蝦仁、板豆腐加油炒，並加少許鹽、醬油、白胡椒調味。
7. 備料完成後，取粽葉兩片折成杯狀，將拌好料的糯米放入，大約在 1/3 的位置，依序將內餡放進去，最後填入半滿拌好料的糯米，鬆鬆地包好纏上棉線。
8. 放入鍋中水煮 2 小時。



枸杞冬瓜 / 50 大卡

食材：冬瓜 100g、薑 10g、枸杞 5g、植物油 1/2 茶匙、水。

調味料：鹽

作法：

1. 將冬瓜、薑洗淨去皮，冬瓜切成 1.5 公分塊狀，薑切成末。
2. 枸杞洗淨泡水備用。
3. 鍋中加入植物油、放入薑末、冬瓜拌炒，加入水、枸杞悶煮 10 分鐘，最後加鹽調味，就完成囉。



蒜淋地瓜葉 / 30 大卡

食材：地瓜葉 120g。

調味料：蒜末、醬油膏。

作法：

1. 地瓜葉洗淨後，去除硬梗及粗纖維，切成小於 1.5 公分段狀，先放入菜梗，再放入葉，汆燙 5 分鐘。
2. 將蒜末、醬油膏及水，煮成蒜蓉醬。

3. 將地瓜葉裝盤，淋上蒜蓉醬，就完成囉。



番茄洋蔥湯 / 110 大卡

食材：番茄 50g、洋蔥 20g、馬鈴薯 90g、雞骨架 1 副、植物油 2.5g、水 500ml。

調味料：鹽、黑胡椒粉。

作法：

1. 雞骨架洗淨後加入 500ml 水，熬煮 30 分鐘，熬好的雞高湯過濾後備用。
2. 番茄洗淨在外皮刻十字，汆燙後將外皮去除，切成小於 1.5 公分丁狀。
3. 馬鈴薯及洋蔥洗淨去皮，切成小於 1.5 公分丁狀。
4. 煎鍋中放入植物油，將洋蔥丁炒熟，放入所有食材後，加入雞高湯悶煮 30 分鐘至馬鈴薯軟透成糊。
5. 加入少許鹽、黑胡椒粉，就完成囉。

晚餐

焗烤南瓜燉飯 / 500 大卡

食材：白米 30g、燕麥 10g、南瓜 170g、長豆 80g、洋蔥 20g、低脂絞肉 20g、乳酪絲 35g、水 800ml、油 1/2 茶匙。

調味料：鹽、黑胡椒粉。

作法：

1. 燕麥洗淨後泡水，放入冷藏 10 小時後取出瀝乾，白米洗淨後泡水。
2. 長豆洗淨後，切成 1.5 公分段狀，燙熟備用。
3. 南瓜洗淨去皮後，切成 1.5 公分塊狀，洋蔥切 1.5 公分丁狀。
4. 鍋中加入植物油，加入洋蔥丁炒熟，再加入絞肉、長豆。
5. 將瀝乾後的燕麥、白米、南瓜加入鍋中後加水攪拌均勻，以中火加熱至煮沸，煮沸後轉成小火悶煮約 30 分鐘，過程中要打開鍋蓋翻動避免黏鍋。
6. 將煮好的南瓜燉飯加入步驟 4、少許鹽及黑胡椒粉調味，裝入烤盅，均勻撒上乳酪絲，以烤箱 180 度烤 10 分鐘，就完成囉。



紅西瓜 / 60 大卡

食材：紅西瓜 180g。

作法：瓜洗淨削皮後，去除西瓜籽，切成約 1.5 公分塊狀即可。

