



元氣滿滿 義大利海鮮麵



今日金牌廚師：寶建醫院 孫副院長



義大利海鮮麵



義大利海鮮麵

- 食材：義大利麵條、白蝦、花枝、香菜、生辣椒、蒜(切片)、檸檬一顆
- 作法：
 - 1. 食材前處理：蒜頭、生辣椒切片，白蝦剝殼去腸泥、花枝取身體切花、檸檬切1/4顆
 - 2. 分別開2鍋，1鍋煮麵條，1鍋炒料
 - 3. 蒜末爆香，放入白蝦、花枝，擠上些許檸檬汁及辣椒快炒調味(鹽、義大利香料)，半熟後加入麵條及些許麵汁收乾盛起，最後滴入檸檬汁與麵調拌勻

菜單說明

營養成份分析

	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	鈉 (毫克)
義大利海 鮮麵 (1人份)	274	26	6	29	771
熱量百分比 (%)		38%	20%	42%	

六大類食物份數

全穀 根莖類	豆魚肉 蛋類	低脂 乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅 果種子類
2份	4份		1份		1份

咖哩雞



咖哩雞(約40分鐘)

- ➡ **食材：**馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞腿清肉、咖哩塊、蒜頭
- ➡ **作法：**
- ➡ 1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥，雞肉切丁備用。
(比較偏好鬆軟口感的，馬鈴薯可以先用電鍋蒸熟)
- ➡ 2. 少許油，加入蒜末、洋蔥爆香，然後把雞肉丟進去，稍為炒熟。
- ➡ 3. 接著把所有食材放入鍋中，加水，中小火燉煮。食物皆熟之後，放入咖哩塊拌勻即完成。

菜單說明

營養成份分析

	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	鈉 (毫克)
咖哩雞 (1人份)	235	10	15	15	931
熱量百分比 (%)		17%	57%	26%	

六大類食物份數

全穀 根莖類	豆魚肉 蛋類	低脂 乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅 果種子類
0.3份	1份		1份		1份

推薦好理由

- ➡ 1. 當季食材，一年四季都有，低農藥殘療、營養價值高
- ➡ 2. 料理方便，可快速輕鬆上菜
- ➡ 3. 二道料理皆為高蛋白、低脂肪均衡飲食，適合高齡長者，促進食慾幫助排便
- ➡ 4. 咖哩中含有辣味香辛料，可促進唾液、胃液分泌，引起食慾。但若有胃潰瘍、腸胃出血、腸胃炎的人，建議少吃或不吃。
- ➡ 5. 食材中的洋蔥、花椰菜、蒜都是超級抗氧化食物，是預防癌症飲食的食物明星

推薦好理由

- ➡ 6. 花枝、蝦子都是含有鋅、高蛋白、低脂肪的食物，可促進食慾，烹調方式可多樣化，適合成長中的孩童及胃口不佳的高齡長者食用（其膽固醇來源是來自內臟、蝦頭）
- ➡ 7. 雞肉（部位：去骨清腿肉），肉質鮮嫩，兼具低脂與低熱量，其所含的脂肪多為不飽和脂肪酸，適合作為兒童、中老年人、心血管疾病患者肉類食物選擇來源