



烹調製作詳細方法，請掃描 QR Code 進入。



天然攪打灌食

食譜設計 / 蘇鈺楨營養師 示範 / 吳麗卿助廚

前置準備：

電鍋、果汁機、網篩、磅秤、湯匙和碗等洗淨後備用。

材料：

馬鈴薯 150 公克、紅蘿蔔 250 公克、雞蛋 2 顆、2 次絞瘦肉 100 公克、芝麻粉 5 公克、沙拉油 15cc、食鹽 18 公克，另外再加入中鏈脂肪酸 (MCT) 15 公克、啤酒酵母 30 公克、糖飴 135 公克。

簡易作法：

1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋、絞肉及 500ml 開水一起放入電鍋蒸熟（外鍋加一杯水），約蒸 20 分鐘靜待電鍋跳起後，將食材取出倒入果汁機中。
2. 將啤酒酵母、糖飴、芝麻粉、沙拉油、MCT、食鹽一起加入果汁機中，再加 300ml 水，一起攪打 1-2 分鐘（視果汁機強度），待食材攪打均勻後，用濾網過濾殘渣，將成品倒入杯中即可。

營養素（每份）：

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
1313	52 (15%)	44 (29%)	192 (56%)



臺大醫院雲林分院院訊讀者回饋園地

親愛的讀者您好，本院秉持著不斷精益求精的一貫信念，院訊編輯小組特別設計了這份問卷，希望藉由您的看法及意見，幫助我們更加精進。感謝您對臺大醫院雲林分院的支持與愛護！