

## 『鈣』高尚套餐食譜 (3~4 人份)

食譜製作 松德院區



### 一、【什穀米凱撒沙拉總匯】

- 材料：苦苣 30 公克、蘿蔓 20 公克、酪梨 30 公克、什穀米 10 公克、松子 5 公克、黃豆 20 公克、鮭魚鬆 10 公克、起司絲 20 公克、起司粉 10 公克、凱撒沙拉醬 20 公克、低脂優酪乳 30 公克、紅番茄片 30 公克。
- 做法：
  1. 先將所有食材洗淨備用
  2. 酪梨切小丁拌優酪乳
  3. 蘿蔓切丁拌凱撒沙拉醬
  4. 黃豆、什穀米泡水煮熟調味拌勻
  5. 紅番茄片各取 3 片做底、上放苦苣葉片、內各放 3 種料
    - a. 酪梨、起司丁
    - b. 什穀米拌黃豆、上灑鮭魚鬆
    - c. 凱撒蘿蔓沙拉上灑起司絲。

| 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(公克) | 脂肪<br>(公克) | 醣類<br>(公克) | 鈣<br>(毫克) | 膳食纖維<br>(公克) |
|------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|
| 478        | 24          | 29         | 33         | 397       | 6            |



## 二、【開胃四重奏】

- 材料：小魚干 20 公克、杏仁條 10 公克、辣椒少許、豆腐 50 公克、法式白醬 20 公克、起司絲 10 公克、筴白筍 40 公克、香椿醬 10 公克、美生菜葉 10 公克、韓式泡菜 10 公克、綠豆芽 40 公克、黑木耳 10 公克。
- 做法：
  1. 所有食材洗淨備用
  2. 香椿加橄欖油用果汁機打碎加鹽調製
  3. 奶油炒香蒜頭末，加麵粉、鮮奶、鮮奶油調製成法式白醬
    - a. 杏仁魚干小火炸熱調味
    - b. 豆腐切小塊加入法式白醬上放起司絲焗烤
    - c. 筴白筍切滾刀尖塊燙熟擺在美生菜上淋香椿醬
    - d. 韓式泡菜拌綠豆芽木耳
  4. 將上述 4 種擺盤。

| 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(公克) | 脂肪<br>(公克) | 醣類<br>(公克) | 鈣<br>(毫克) | 膳食纖維<br>(公克) |
|------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|
| 216        | 19          | 6          | 14         | 451       | 6            |



### 三、【豆奶巧達湯附佛卡夏麵包棒】

- 材料：豆漿 100 公克、鮮奶 100 公克、洋芋丁 40 公克、培根末 10 公克、洋蔥末 10 公克、法式白醬 20 公克、義式綜合香料 5 公克、比薩麵皮 60 公克、起司絲 30 公克。
- 做法：
  1. 所有食材洗淨備用
  2. 培根烤酥切末
  3. 中筋麵粉加水、蛋、橄欖油、活酵母拌勻成比薩麵皮發酵備用
  4. 麵糰揉成棒狀，上塗橄欖油放義式綜合香料入烤箱焗烤成佛卡夏麵包棒
  5. 洋蔥末用奶油炒香加麵粉拌成麵糊
  6. 豆漿加鮮奶煮熱，拌入麵糊加入法式白醬調味，上灑培根末

| 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(公克) | 脂肪<br>(公克) | 醣類<br>(公克) | 鈣<br>(毫克) | 膳食纖維<br>(公克) |
|------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|
| 393        | 20          | 17         | 41         | 325       | 5            |



#### 四、【鈣香燉飯】

- 材料：蝦米 10 公克、洋蔥丁 20 公克、磨菇丁 20 公克、香菇丁 20 公克、蘆筍丁 10 公克、甜椒末 10 公克、花椰菜 40 公克、起司絲 20 公克、低脂鮮乳 100c. c.、鮮奶油 20 公克、起司粉 5 公克、雜糧飯 150 公克。
- 做法：
  1. 所有食材洗淨備用
  2. 食材切好燙熟
  3. 蝦米炒香備用
  4. 炒洋蔥末加入鮮乳、法式白醬、糙米飯、起司粉燉煮成燉飯
  5. 上裝飾花椰菜、蘆筍、甜椒末、起司絲。

| 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(公克) | 脂肪<br>(公克) | 醣類<br>(公克) | 鈣<br>(毫克) | 膳食纖維<br>(公克) |
|------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|
| 488        | 18          | 12         | 78         | 306       | 5            |



### 五、【黑芝麻奶酪起司蛋糕】

- 材料：黑芝麻湯圓 2 顆、全脂鮮奶 120 公克、黑糖 20 公克、吉利丁片 1 片、起司乳酪 40 公克、奶油 10 公克、鮮奶油 100 公克、蛋 1 顆、消化餅乾 40 公克。
- 做法：
  1. 將起司乳酪與奶油攪拌，隔水加熱至乳酪溶化(材料 A)
  2. 蛋白用攪拌器拌至固體狀
  3. 蛋黃與剛打發好的蛋白及材料 A 拌勻
  4. 消化餅壓碎加奶油放入蛋糕模內做底先入烤箱烤固定
  5. 將拌勻的步驟 3 加入蛋糕模的消化餅底座上，放入烤箱用 150°C 下火烤
  6. 再用上火將蛋糕的表面上色
  7. 吉利丁片泡冷水
  8. 加入鮮奶油、鮮奶、糖加熱 80 °C 至全溶化
  9. 吉利丁溶化後注入奶酪模型放冰箱凝固即成。

| 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(公克) | 脂肪<br>(公克) | 醣類<br>(公克) | 鈣<br>(毫克) |
|------------|-------------|------------|------------|-----------|
| 539        | 12          | 25         | 69         | 394       |



◆ 食物鈣含量表： <資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫>

| 食物名稱         | 鈣含量<br>(毫克/100 公克) | 食物名稱         | 鈣含量<br>(毫克/100 公克) |
|--------------|--------------------|--------------|--------------------|
| 黑芝麻          | 1456               | 髮菜           | 1263               |
| 黑芝麻粉         | 1211               | 乾海帶<br>(乾昆布) | 737                |
| 養生麥粉         | 830                | 香椿           | 514                |
| 麥芽飲品         | 738                | 洋菜           | 248                |
| 麥片           | 468                | 芥藍菜          | 238                |
| 小魚乾          | 2213               | 紅莧菜          | 191                |
| 蝦皮           | 1381               | 紫菜           | 183                |
| 蝦米           | 1075               | 綠豆芽          | 147                |
| 旗魚鬆          | 454                | 紅鳳菜          | 142                |
| 鮭魚鬆          | 257                | 地瓜葉          | 85                 |
| 吻仔魚          | 23                 | 黑木耳          | 33                 |
| 奶粉<br>(脫脂即溶) | 1411               | 花椰菜          | 28                 |
| 低脂奶粉         | 1261               | 小方豆乾         | 685                |
| 全脂奶粉         | 905                | 五香豆乾         | 273                |
| 乳酪           | 574                | 黃豆           | 217                |
| 鮮乳           | 111                | 傳統豆腐         | 140                |
| 原味優酪乳        | 63                 | 黑糖           | 464                |