

防癌料理輕鬆作

臺北市社區營養推廣中心

薑黃白花菜米



防癌料理輕鬆作

薑黃白菜米



食材(兩人份)

主食材：

1. 鮮凍白花椰菜米150克
2. 蘿蔓25克
3. 蝦仁100克
4. 香菇25克

調味料：

鹽、黑胡椒粉、薑黃粉

作法

1. 白花椰菜米燙熟、撈起瀝乾，拌鹽、黑胡椒粉和薑黃粉適量調味，裝碗定型，備用。
2. 蘿蔓洗淨、葉子剝下整型，泡水備用；香菇洗淨燙熟，備用。
3. 將蝦仁洗淨、燙熟，備用。
4. 擺盤後，薑黃花椰菜米整碗倒入即可。

營養分析

(1人份，約100公克)

熱量 80 Kcal 蛋白質 8 g 脂肪 3 g 碳水化合物 5 g

防癌料理輕鬆作

臺北市社區營養推廣中心

鮮蔬鮭魚



防癌料理輕鬆作

鮮蔬鮭魚



食材(兩人份)

主食材：

1. 鮭魚140克
2. 綠花椰菜80克
3. 玉米筍40克
4. 油適量

調味料：

鹽適量

作法

1. 鮭魚切塊、略煎定型。
2. 煮一鍋水，加些許鹽調味，水滾後將綠花椰菜、玉米筍分別川燙、瀝乾，備用。
3. 擺盤後，放入煎好的鮭魚即可。

營養分析

(1人份，約130公克)

熱量 165 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂肪 10 g 碳水化合物 3 g

防癌料理輕鬆作

臺北市社區營養推廣中心

彩虹水果罐



防癌料理輕鬆作

彩虹水果罐



食材(兩人份)

主食材：

1. 芭樂80克
2. 蓮霧45克
3. 蘋果65克
4. 鳳梨55克
5. 藍莓50克
6. 小蕃茄55克
7. 紫葡萄40克

調味料：

原味優格適量

作法

1. 將水果洗淨，小蕃茄切半；芭樂、蓮霧去籽切塊；蘋果不削皮、去籽切塊；鳳梨切塊，備用。
2. 將各種水果逐一放入玻璃罐，食用時依個人喜好添加適量原味優格。

營養分析

(1人份，約200公克)

熱量 90 Kcal 蛋白質 0.4 g 脂肪 0.2 g 碳水化合物 21.6 g

防癌料理輕鬆作

臺北市社區營養推廣中心

雙菇龍鬚會



防癌料理輕鬆作

雙菇龍鬚會



食材(兩人份)

主食材：

1. 龍鬚菜110克
2. 雪白菇35克
3. 鴻禧菇35克
4. 胡蘿蔔20克
5. 白芝麻少許
6. 油適量

調味料：

鹽、黑胡椒粉適量

作法

1. 將龍鬚菜先摘嫩葉、菇類與胡蘿蔔等蔬菜用滾水川燙至熟、龍鬚菜放入冷水冷卻增加脆度。
2. 撈起拌入適量的鹽、黑胡椒粉及沙拉油。
3. 擺盤後，撒上適量白芝麻即可。

營養分析

(1人份，約100公克)

熱量 50 Kcal 蛋白質 1 g 脂肪 2.5 g 碳水化合物 5 g