



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

減鹽增健康 創意養生豆乳



紫地瓜豆乳

食材：(1人份)

黃豆20 公克、紫地瓜15公克、開水70公克

做法：

1. 將黃豆洗淨、泡水8小時及紫地瓜洗淨、去皮切塊，備用
2. 將黃豆及地瓜放入電鍋蒸熟，放入調理機
3. 加熱開水至總量為100 c.c，攪打即可



每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
78 kcal	5.5 g	2.3 g	8.8 g	37 mg

小黃瓜豆乳

食材：(1人份)

黃豆15 公克、小黃瓜10公克、開水70公克

做法：

1. 將黃豆洗淨、泡水8小時及小黃瓜洗淨、切絲，備用
1. 將黃豆放入電鍋蒸熟，放入調理機，加入小黃瓜
2. 加開水至總量為100 c.c，攪打即可



每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
84 kcal	7.3 g	3.1 g	6.8 g	46 mg

※每日鹽建議攝取量6 g (鈉<2400 mg)

松德院區 陳淑美營養師提供