

腫瘤餐點 DIY 教作食譜紀錄單

◎地點：地下 2 樓放射腫瘤科門診區

◎餐點示範人員：李姿萱 營養師

◎日期：2019 年 04 月 22 日

◎品項：南瓜布丁

◎份量：30 人份

材料：南瓜 1.5 斤、鮮奶 800-900ml、雞蛋 8-9 顆、(果汁用)布丁*1-2 個

作法：1. 南瓜蒸熟、搗至泥狀、加入鮮奶混合均勻後過篩為南瓜牛奶。

2. 蛋打散備用。南瓜牛奶加熱(不煮滾)後倒至蛋內(邊倒邊攪勻)為南瓜布丁液。

3. 將南瓜布丁液倒入杯/盤中再蒸或烤(150 度, 50 分鐘)至布丁狀即可。

*過篩後的南瓜渣可再加入布丁與營養品打成汁飲用。

癌症病友營養餐點教學活動照片

