

腫瘤餐點 DIY 教作食譜紀錄單

◎地點：地下 2 樓癌症防治中心門診區

◎餐點示範人員：施佩君 營養師

◎日期：2019 年 12 月 24 日

◎品項：食蔬鹹湯圓

◎份量：30 人份

材料：紅白湯圓、肉絲、油蔥酥、乾香菇絲、蝦米蝦皮、蒜苗、鮑魚菇、紅蘿蔔絲、大陸妹、
芹菜末、鹽、油、白胡椒粉

作法：1. 鮑菇、蒜苗切片、大陸妹切段、肉絲過水、乾香菇絲泡軟備用。

2. 爆香香菇絲、油蔥酥、蝦米及蝦皮、蒜苗後，加入肉絲拌炒，再加水煮滾。

2. 倒入鮑菇片、紅蘿蔔絲、大陸妹，煮滾後加入芹菜末及調味料。

3. 最後煮滾紅白湯圓，將湯圓倒入湯鍋內即可食用。

癌症病友營養餐點教學活動照片



