

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：蔡毓琪 營養師

◎日期：2025 年 02 月 18 日

◎品項：營養麵線煎餅

◎份量：1 人份

材料：麵線 1 把、雞蛋 1 顆、高麗菜絲 50 克、紅蘿蔔絲 10 克、香菇絲 3 克

做法：

1. 切絲備料麵線過水到軟後撈起，雞蛋打勻後加入麵線拌勻（麵線用筷子拌開一點）
2. 熱鍋大火+橄欖油 1 茶匙，香菇絲爆香、依序放紅蘿蔔絲、高麗菜絲炒熟備用。
3. 文火+橄欖油 1 茶匙，倒入麵線蛋液，待蛋液略為凝固後，鋪上備料
4. 翻面，待兩面煎熟即可盛起

癌症病友營養餐點教學活動照片

