

健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round_____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症 討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別:_____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>端午飲食衛教/包粽子活動</u>

日期	109年6月23日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈	主講人	黃映慈	紀錄人	黃映慈

內容摘要



健康吃粽子 快樂過端午

主講人：黃映慈 營養師



粽子種類



北部粽

南部粽

吃粽子

粽子是由哪些食物所組成呢？

該如何選擇健康食材

- 糯米 → → → 五穀米
- 五花肉 → → → 瘦肉、海鮮
- 蛋黃 → → → 栗子
- 香菇 → → → **OK!!!**

粽子如何包？



1. 挑選兩片粽葉，光滑的正面在上面，兩片粽葉相疊小張的在上面。

2. 將粽葉從三分之二處折起來，交叉形成漏斗狀，末端要折一個折角糯米才不會掉出去。

粽子如何包？



3. 先裝一湯匙米，接著壓一下讓底部扎實。

4. 加入豬肉、鹹蛋黃等配料，再用兩匙米蓋起來填滿。

粽子如何包？



5. 左手按住粽子的邊角保持外型，右手將粽葉蓋下來，將兩個角落往內壓緊扎實，再將粽葉往下包覆兩個邊角。

粽子如何包？



6. 前面多餘的粽葉順著粽子向左右或向左折(往哪邊摺都可以，粽葉好折、繩子綁的到為主)。

7. 最後用粽繩將粽子繞兩圈扎緊，綁上活結，就完成了！

感謝聆聽

