

## 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>海鮮煎餅製作</u>

日期	109年9月29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 營養師	主講人	黃映慈 營養師	紀錄人	黃映慈 營養師

內容摘要



# 海鮮煎餅

主講人：黃映慈 營養師

1

## 海鮮煎餅食譜(4人份)

- 韓國煎餅粉50g
- 紅蘿蔔15g
- 韭菜 10公克
- 高麗菜 20公克
- 魷魚 20公克
- 蝦仁 60公克

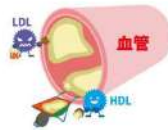


2

## 海鮮的好處



優質蛋白來源



降低三酸甘油脂  
降低LDL-C



富含鋅幫助傷口復原

3

## 蔬菜的好處



幫助排便



降低膽固醇



含豐富維生素C

4

## 海鮮煎餅製作方式-1



1. 把麵粉與水先攪拌均勻備用



2. 將韭菜、高麗菜、蝦仁等一起放入麵糊

5

## 海鮮煎餅製作方式-2



3. 麵糊會依附在食材上，在底部麵糊會剩下一點的量是最剛好



4. 用平底鍋加多一點油，利用半煎炸的方式

6

## 海鮮煎餅製作方式-3



5. 煎海鮮煎餅的時候，第一面需等待5分鐘再翻面



6. 完成

7