

## 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 桂圓黑糖發糕

日期	110年2月9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



## 桂圓黑糖發糕

主講人：黃映慈 營養師

### 年節常見的糕點類



年糕



蘿蔔糕



發糕

### 吃糕點注意事項



體重增加



消化不良



血糖上升

### 糕點怎麼吃



一次一片或一塊



不取代正餐



多喝水  
不配合糖飲料

### 發糕

- 發糕，閩南語唸作發糕，是華南以及東南亞一帶流行的米食糕點。製作上也可以用低筋麵粉來替代傳統配方的米粉。傳統上認為糕點頂端有裂開的樣子，是會發財、發達的好兆頭，更是「發糕」名稱的由來。客家人稱這個裂痕叫做「笑」，笑得越開，便是一年有越多的福氣。



### 桂圓黑糖發糕製作



### 桂圓黑糖發糕製作



感謝聆聽

