

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 年節喜氣金元寶

日期	111年1月21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	楊于萱 營養師	主講人	楊于萱 營養師	紀錄人	楊于萱 營養師

內容摘要





年節喜氣金元寶 (菠菜杏鮑菇煎餃)

主講人：楊于瑩營養師



年節常見的飲食



年糕
(步步高升)



蘿蔔糕
(好彩頭)



發糕
(發大財)



火鍋
(團團圓圓)



魚肉
(年年有餘)

三大族群要小心 過年大吃不擔心

糖尿病



避免糖分過高，
淺嚐即可。

腎臟不佳



避免蔬果過量，
或是飲食過鹹，
淺嚐即可。

痛風



避免海鮮過量，
肉、湯亦斟酌，
淺嚐即可。

吃餃子要注意



10顆餃子約=1個便當



血糖上升



餃子

每逢新春佳節，餃子為一種應時不可缺少的佳餚。餃子形如元寶，人們在春節吃餃子取“招財進寶”之音，二是餃子有餡，便於人們把各種吉祥的東西包到餡裡，以寄託人們對新的一年新的祈望。



菇類



長年菜



“長長久久(台語諧音)”

菠菜杏鮑菇煎餃製作



加入麻油、鹽巴、芝麻、少許糖、胡椒粉

菠菜杏鮑菇煎餃製作



感謝聆聽