

蔬菜煎 (一人份)	
材料： 草菇 30 公克、小白菜 20 公克、太白粉 30 公克、蕃薯粉 30 公克、水 80 毫升、蕃茄醬 1 湯匙、醬油 1 湯匙、糖少許、太白粉少許（勾芡用）、油 1 湯匙	
作法： 1.太白粉、蕃薯粉加水調勻成粉漿備用。 2.少許油熱鍋，加入草菇拌炒，倒入上述粉漿煎，再放小白菜，煎 3 分鐘後翻面，煎熟即可盛出。 3.將剩餘油於鍋中加熱，加入蕃茄醬、醬油、糖（可視喜好增減用量），勾薄芡，即成醬料。	
營養成分： 熱量 : 297 大卡	蛋白質：2.4 公克
脂肪 : 5.3 公克	醣類 : 61 公克
蔬菜粥 (一人份)	
材料： 高麗菜 50 公克、紅蘿蔔 50 公克、馬鈴薯 50 公克、芹菜 20 公克、米 0.5 杯、冷水 2 杯、蔬菜油 1 茶匙、鹽適量	
作法： 1.將米洗淨後，置於湯鍋中加水煮熟。 2.水滾之後，加入蔬菜及切丁馬鈴薯，以小火煮至米熟透後加入鹽調味，起鍋後撒上芹菜即可。	
營養成分： 熱量 : 401 大卡	蛋白質：8 公克
脂肪 : 6 公克	醣類 : 77 公克
素菜冬粉 (一人份)	
材料： 冬粉 1 把、香菇 20 公克、豆芽菜 20 公克、冬筍 20 公克、木耳 10 公克、胡蘿蔔 10 公克、豌豆片 10 公克、高麗菜 50 公克、油 1 湯匙、鹽、胡椒粉少許、薑小塊、醬油 1 湯匙、油 1 湯匙	
作法： 1.冬粉以冷水泡軟後，剪成小段備用。 2.香菇泡軟後切絲，薑切細絲備用。 3.所有蔬菜類洗淨，切絲（段）。 4.倒 1 湯匙油，熱鍋後，放入薑絲、香菇、豆芽菜、筍、胡蘿蔔，炒至半熟，再放入木耳、豌豆片及高麗菜（菜色可自由選擇加入），炒至快熟時，加入冬粉，並放入鹽、胡椒粉、醬油調味，拌炒均勻即可。	
營養成分： 熱量 : 330 大卡	蛋白質：4 公克
脂肪 : 15.5 公克	醣類 : 45.2 公克

日式涼麵(一人份)
<p>材料： 低蛋白麵一束、乾昆布 5 公克、醬油 1 湯匙、味霖 1 湯匙、海苔絲 3 公克、蔥花、七味粉、芥末醬</p> <p>作法： 1.將乾昆布洗淨，熬湯。 2.昆布湯汁、醬油及味霖，以 2：1：1 的比例混合成昆布高湯，將此湯汁煮沸後放冷，備用。 3.另煮一鍋滾水，將麵條放入，煮熟之後將麵條撈起放入冰水中。麵條泡冷之後撈起裝盤，撒上海苔絲。 4.取一碗，倒入適量昆布高湯，放入蔥花、七味粉及芥末醬。以麵條沾湯汁食用。</p> <p>營養成分： 熱量：388 大卡 蛋白質：5.2 公克 脂肪：0.04 公克 醣類：89 公克</p>
五香油飯(一人份)
<p>材料： 低蛋白米粒 60 公克、白米 50 公克、香菇 15 公克、紅蔥頭 10 公克、小黃瓜 30 公克、醬油 10 公克、糖 5 公克、沙拉油 15CC、鹽少許、醋酌量。</p> <p>作法： 1.小黃瓜洗淨切片，加鹽醃至出水，瀝乾水份，再倒入糖、醋醃至入味。 2.一般米洗淨 2 次，第 3 次與低蛋白米一起洗，瀝乾水份，倒入適當水份(內鍋入的水份是一杯米 9.5 小格的水，外鍋是一杯米一小格水)，泡約 25 分鐘左右，用電鍋煮熟，燜 30 分鐘。 3.香菇泡軟切絲，紅蔥頭切片。 4.起油鍋，紅蔥頭炒至金黃色後加香菇炒香，並加入醬油、水、糖調味，燒 5 分鐘，關火，再將煮好之醬汁倒入煮熟之米飯中拌均勻即可。 5.可搭配醃好之酸黃瓜、香菜一起吃。</p> <p>營養成分： 熱量：570 大卡 蛋白質：5.6 公克 脂肪：15.9 公克 醣類：101.3 公克</p>
涼拌三絲(一人份)
<p>材料： 冬粉 1/2 把、小黃瓜 30 公克、胡蘿蔔 30 公克、綠豆芽 30 公克、醬油 1 湯匙、鎮江醋(烏醋)0.5 湯匙、芝麻醬 1 湯匙、麻油 0.5 茶匙、鹽適量。</p> <p>作法： 1.冬粉以冷水泡軟後，剪成小段，擠去水分後備用。 2.綠豆芽去頭尾，小黃瓜、胡蘿蔔切絲，分別以熱水燙熟。 3.將綠豆芽舖於盤中，然後放上胡蘿蔔絲、小黃瓜絲、冬粉，置於冷藏庫中冰涼。 4.取一小碗，將芝麻醬以 2 湯匙醬油調溶，再加入鎮江醋、麻油、鹽，攪拌均勻備用。食用時再將醬料淋於蔬菜上即可。</p> <p>營養成分： 熱量：207 大卡 蛋白質：5.8 公克 脂肪：8.4 公克 醣類：28 公克</p>

金黃馬鈴薯球 (一人份)

材料：

馬鈴薯 90 公克、香菇 15 公克、醬油 1 茶匙、鹽適量、胡椒粉適量、太白粉 30 公克、油 6 大匙

作法：

- 1.香菇泡軟後切碎，用油將香菇爆香，加少許醬油調味，盛起備用。
- 2.馬鈴薯洗淨去皮切塊，以熱水煮熟，撈起壓碎成泥。
- 3.將香菇與馬鈴薯泥拌勻，加入鹽、胡椒粉調味。將混合好的馬鈴薯泥捏成圓球狀，在馬鈴薯球外沾上太白粉，油炸至金黃即可食用。

營養成分：熱量：325 大卡 蛋白質：3.3 公克
脂肪：15.4 公克 醣類：42.5 公克

翡翠蘿蔔鬆 (一人份)

材料：

胡蘿蔔 10 公克、香菇 15 公克、綠竹筍 30 公克、荸薺 15 公克、韭菜花 15 公克、萵苣葉 2 張、餛飩皮 2 張、胡椒粉少許、鹽、糖酌量、太白粉 5 公克、沙拉油一湯匙。

作法：

- 1.香菇泡軟切丁，紅蘿蔔煮熟及綠竹筍煮熟去殼切丁，韭菜花切小段，荸薺切丁，萵苣撥片洗淨瀝乾水分並剪成杯子形狀，餛飩皮切丁炸成金黃色。
- 2.韭菜花先炒香盛盤，起油鍋加入香菇炒香，荸薺、綠竹筍丁放入炒均勻，調味(鹽、少許糖、胡椒粉)，用少許太白粉(地瓜粉)水勾芡，加入紅蘿蔔、韭菜花拌均勻，置於萵苣葉旁即可上桌。
- 3.酌量灑上餛飩皮一起食用。

營養成分：熱量：203.8 大卡 蛋白質：2.2 公克
脂肪：15.3 公克 醣類：15.9 公克

涼拌白木耳 (一人份)

材料：

白木耳(濕) 50 公克、黑木耳(濕) 50 公克、檸檬 0.5 個、白醋 1 湯匙、素蠔油 1 湯匙、白糖 5 公克、麻油少許

作法：

- 1.白木耳洗淨切絲，以沸水燙熟後，於冷水中冷卻，撈出瀝乾備用。
- 2.黑木耳洗淨，以沸水燙熟後，切絲備用。
- 3.取一盤子，將黑白木耳舖於盤中，以檸檬切片作為盤飾。
- 4.另取一小碗，將白醋、素蠔油、麻油、糖混和均勻，淋於木耳上。
- 5.食用時，滴上些許檸檬汁更添風味。

營養成分：熱量：90 大卡 蛋白質：1.5 公克
脂肪：0.21 公克 醣類：20 公克

日式涼拌菠菜 (一人份)	
材料： 乾昆布 5 公克、菠菜 50 公克、醬油、味霖、白芝麻	
作法： 1.將乾昆布洗淨，熬湯。 2.昆布湯汁、醬油及味霖，以 2：1：1 的比例混合成昆布高湯，將此湯汁煮沸後放冷，備用。 3.菠菜用熱水燙熟之後，泡入冰水中，以保持菠菜的脆與綠。然後切成小段放在小盤上，再淋上湯汁及白芝麻。	
營養成分： 熱量	：34 大卡
蛋白質	：2.3 公克
脂肪	：0.3 公克
醣類	：6 公克
四君子湯 (四人份)	
材料： 白蘿蔔 30 公克(切塊)、紅蘿蔔 15 公克(切片)、馬鈴薯 30 公克(切塊)、四種菇類(香菇，金針菇，草菇，及杏鮑菇，或其他應節菇類皆可)各 15 公克、蔥花少許、鹽	
作法： 1.所有蔬菜洗淨，將白蘿蔔與馬鈴薯切塊，紅蘿蔔切片；乾香菇先浸水泡開後切片備用。 2.取一湯鍋，將切好的香菇、馬鈴薯及白蘿蔔放入鍋中，加水熬湯。 3.待白蘿蔔稍熟後，調味並加其他菇類及紅蘿蔔，再悶煮十分鐘。最後加上蔥花即可	
營養成分： 熱量	：57 大卡
蛋白質	：2.8 公克
脂肪	：0.45 公克
醣類	：11 公克
玉米濃湯(一人份)	
材料： 玉米粒 20 公克、玉米醬 20 公克、胡蘿蔔 20 公克、地瓜粉 10 公克、沙拉油 10CC、植物性奶油 10 公克、胡椒粉酌量。	
作法： 1.將紅蘿蔔切丁，起油鍋用小火炒軟。 2.倒入熱水中，煮約 5 分鐘再加入玉米粒及玉米醬煮熟再加調味料佐味，並用麵糊勾芡即可。 **麵糊：將植物性奶油 10 公克及沙拉油 5CC 用小火，加入地瓜粉慢炒至微黃成麵糊。	
營養成分： 熱量	：230 大卡
蛋白質	：0.89 公克
脂肪	：18.3 公克
醣類	：16.5 公克