

# 參賽作品展

16份外食組、36份自煮組

東區醫院營養師

羅佩儀

15-10-2022

# 參賽作品 - 評審準則

- ▶ 食物配搭
- ▶ 作品創意
- ▶ 均衡營養
- ▶ 營養分析 (低升糖指數、低脂、低糖、高纖、碳水化合物的換算)
- ▶ 作品表達方法: 份量、材料、烹調方式、食物標籤、點餐貼士、營養貼士

# 外食組參賽作品 - 點心

外食組\_6號作品



相片描述：  
中式早餐  
(1) 皮蛋瘦肉粥 1/2 (260)  
(2) 蝦餃 1粒 (37)  
(3) 燒賣 1粒 (42)  
(4) 牛肉球 1粒 (94)  
(5) 鳳爪 1隻 (75)  
(6) 牛肉燒賣 1粒 (63)

總卡路里 260x1/2 + 37 + 42 + 94 + 75 + 63 = 441

外食組\_8號作品



相片描述：  
中式早點

- (1) 煎腸粉 約2條 [65卡1條]
- (2) 叉燒包 半個 [120卡1個]
- (3) 珍珠雞 半件 [129卡1件]
- (4) 燒賣 1粒 [62卡1粒]
- (5) 蝦餃 1粒 [41卡1粒]

總卡路里：65x2 + 120 + 2 + 129 + 2 + 62 + 41 = 358卡

食物卡路里的資料來源：  
<https://www.ttmssd.org/Ellder/Activity/08/06EH/article.php>



外食組\_7號作品



相片描述：  
中式早餐  
(1) 鳳爪排骨飯 1/4盅 (1152 x 1/4)  
(2) 牛肉球 半粒 (94 x 1/2)  
(3) 蝦餃 1粒 (37)  
(4) 燒賣 1粒 (42)  
(5) 叉燒包 半個 (255 x 1/2)

總卡路里：547

外食組\_9號作品



相片描述：  
中式中點

- (1) 綠豆沙 1碗 148卡
- (2) 蝦餃 1粒 37卡
- (3) 燒賣 1粒 42卡
- (4) 珍珠雞 1件 129卡
- (5) 叉燒包 1個 120卡

總卡：476



- 營養資料
- 份量
- 蒸點心
- 不加豉油

- ?碳水化合物
- 鳳爪/綠豆沙/叉燒包

# 外食組參賽作品 - 漢堡包/熱香餅

外食組\_3號作品



相片描述：  
麥記早餐  
(1) 豬肉  
(2) 鬆餅 x3  
(3) 薯餅  
(4) Latte 意式泡沫咖啡  
總熱量：714 千卡

營養計算機

碳水化合物  
脂肪

外食組\_13號作品



相片描述：  
(1) 麥當勞雞蛋漢堡包  
約320卡  
(2) 維記高鈣低脂鮮牛奶  
142卡

總卡路里=462kcal

註：網上找不到「雞蛋漢堡包」的卡路里資料。漢堡包是245kcal，一隻雞蛋卡路里約70kcal。因此估計雞蛋漢堡包為 245 + 70 = 320卡

Nutrition Information	營養資料	每100毫升
Energy 能量	60kcal/千卡	
Protein 蛋白質	4.4g/克	
Total Fat 總脂肪	1.5g/克	
- Saturated Fat 飽和脂肪	1.0g/克	
- Trans Fat 反式脂肪	0g/克	
Cholesterol 膽固醇	8mg/毫克	
Carbohydrates 碳水化合物	7.1g/克	
- Sugars 糖	7.1g/克	
Sodium 鈉	67mg/毫克	
Calcium 鈣	170mg/毫克	

  

漢堡包	雞肉雞蛋漢堡	芝士雞蛋漢堡
245KCAL	266KCAL	294KCAL
雞肉雞蛋漢堡	魚柳	
302KCAL	337KCAL	

外食組\_14號作品

營養計算機

碳水化合物  
脂肪



相片描述：  
麥當勞早餐  
(1) 豬柳蛋漢堡  
(2) 脆薯餅  
(3) 鮮奶咖啡 M size

共664kcal



- 營養資料
- 低脂奶



- 薯餅 X 糖漿

# 外食組參賽作品 - 粉麵

外食組\_2號作品



相片描述：

我買咗檸檬水.焗雞蛋.多士及雪菜肉絲通粉.  
檸檬水要走糖.焗雞蛋唔洗用油煎.

多士我要走牛油.怕有反式脂肪.通粉食小小  
雪菜.湯就唔會飲.

外食組\_4號作品



沒有相片描述



- 低脂低升糖指數 - 通心粉
- 高蛋白質食物
- 營養貼士



- ?纖維



# 外食組參賽作品 - 麵包

外食組\_1號作品



相片描述：  
這個白麵包只吃了半片  
青瓜，紅菜頭，西芹都是自己帶去，早餐前先食纖維



- 創意 - 自備蔬菜
- 低飽和脂肪 - 牛油果
- 飲品不加糖
- 高纖 - 蔬菜、全麥麵包

外食組\_12號作品



相片描述：從圖片看到，要揀穀物麵包☺

參加短糖早餐好全食比賽  
外食組  
Americano 黑咖啡  
① 少油、非油脂  
② 不添加糖  
③ 風味清爽  
牛油果番茄三文治  
牛油果高纖、低糖，又可降膽固醇，番茄又有益。

# 外食組參賽作品－麥皮

外食組\_5號作品



相片描述：  
輕盈早餐·精神的一天!~細碗麥皮,少牛油方包,炒蛋!

外食組\_15號作品



相片描述：  
高纖維燕麥杯·兩杯雪梨粒·一杯無糖奶茶。



- 高纖－麥皮、水果
- 低升糖指數－麥皮
- 飲品不加糖
- 營養貼士



- 脂肪－牛油、炒蛋

# 外食組參賽作品 - 其他

外食組\_10號作品



熱量及脂肪含量比較高，減肥人士一定要小心！3件燒腩肉約半隻手掌大，已經有381kcal。若坊間的燒腩肉飯已有一隻手掌大的燒肉，超過700kcal，加上碟頭麵的飯量相等於2碗白飯，共有440kcal，所以一碟燒腩肉飯已有近1,200kcal，是成年人一日所需的70%熱量！

相片描述：  
燒肉米線  
(1) 燒肉 約700卡  
(2) 米線 約250卡  
總卡路里 950卡



外食組\_11號作品



相片描述：  
(1) 健康飲品1杯，約250cc [瓜拉拿茶2g 7卡+蘆薈水 0卡]  
(2) 代餐1碗 500cc [營養蛋白素25g 84卡+水500 ml 0卡+生果約1湯匙，大約40卡]

總卡路里 (7+0+84+0+40)=131kcal  
蛋白質：9g  
脂肪質：0.8g  
碳水化合物：13g  
鈣質：160mg



- 打包
- 營養資料

外食組\_16號作品



1人份量食物：  
(1) 炸雞翼 x2  
(2) 青口 x4  
(3) 海鮮意大利飯 x1/3  
(4) 餐包 1件  
(5) 青水  
◎1/3 食物打包



- 高脂肪 - 燒肉、炸雞翼
- ?營養代餐



# 自煮組參賽作品 - 麥皮

自煮組\_6號作品

相片描述：麥片一碗、水煮蛋一隻、奶粉四匙



自煮組\_19號作品



相片描述:

相片描述：一材料：  
 ①大匙蛋白皂  
 ②炸脆(低糖)燕麥片→③(1)菜匙  
 ④即食(低糖)燕麥片→⑤(1)菜匙  
 ⑥即食燕麥片(最好風味)  
 →⑦(1)匙左右  
 製作步驟：  
 ①將上述燕麥(燕麥片)以滾水全  
 蓋燕麥，煮出少少，煮至滾，用  
 小細火，大約十分鐘，全熟即可！  
 ②將燕麥倒出，裝(可)入微波  
 爐內碗/杯中(大約)2-3分鐘  
 後，就可以，取出(可)二三茶匙，  
 即食香脆又健康即食燕麥便可。  
 優點：升糖指數低又有好油脂  
 (健康)



- 高纖 - 麥皮、蔬菜
- 低升糖指數 - 麥皮
- 高蛋白質食物
- 低飽和脂肪 - 果仁
- 食物份量、製作方法

自煮組\_8號作品



相片描述：6匙麥皮+無糖豆奶

自煮組\_27號作品

相片描述:

早餐食物包括：生青椒半隻、生番薯一個、燙蛋一隻、燙薯仔連皮，塗上黑芝麻醬吃，半碗桂格即食燕麥片，用半脂防牛奶浸軟吃，飲半杯脫脂牛奶加熱水



- 薯仔?碳水化合物

# 自煮組參賽作品 - 麥皮 + 麵包

自煮組\_18號作品



相片描述:

咖啡麥皮: 方便 快捷

麥皮4匙

咖啡1匙

奶粉3匙

方包1片

自煮組\_23號作品

相片描述:

麥片, 麥包, 鮮奶 及 藍梅 還有雞蛋



自煮組\_25號作品

相片描述:

無糖咖啡加7匙燕麥皮, 合桃面包一塊



自煮組\_28號作品

相片描述:

1-2人份量  
黑芝麻奶香燕麥片 粟米青紅椒南瓜牛奶全蛋排包

1.黑芝麻奶香燕麥片  
做法: 快熟燕麥片45g+黑芝麻粉1湯匙+滾水500ml 浸泡2-3分鐘後拌勻  
再加糖增加營養1.5湯匙 拌勻即成

2.粟米青紅椒南瓜牛奶全蛋排包  
材料: 牛奶全蛋排包2片 南瓜粒150g 青紅椒粒各1/4個 粟米粒20g  
做法: 1.南瓜洗淨去皮及瓜籽 切粒 清蒸15分鐘, 2.青紅椒洗淨切粒 焗水30秒。

3.粟米粒焗水煮熟。

4.將2片排包平鋪在碟上 再均勻鋪上南瓜粒 青紅椒粒 最後粟米粒即成。  
吃時可將1片排包對摺包裹餡料 味道變得更多層次 有南瓜甜味 青紅椒爽脆 粟米甜甜 還有麵包軟綿感。  
溫馨提示: 南瓜籽可洗淨後焗水10分鐘 隔去水份涼乾後放入雪櫃 想吃時取出 可作零食

顏色搭配 有橙紅黃綠等使人食指大動 並混三尺 營養均衡 包含熱量 維他命 蛋白質 礦物質 低脂高纖及膳食纖維等多元化的食物



- 高纖低升糖指數 - 麥皮
- 麥皮 + 咖啡
- 高蛋白質食物
- 食物份量、製作方法



- 麵包? 碳水化合物
- 營養奶

# 自煮組參賽作品 - 麥皮 + 水果/蔬菜

自煮組\_5號作品

早餐名稱：開心雞蛋奶麥  
烹調時間：5分鐘

材料：清水20ml、豆奶一盒250ml、快熟麥片50克、雞蛋一隻、蕃花仔6粒  
做法：將清水及豆奶煮沸，轉中火加入麥片煮3分鐘，加入蛋白30秒，再放蕃花仔均勻地燒火，起熱放入蕃花仔，用鹽調味。



開心雞蛋奶麥

*營養資料：	豆奶一盒 250ml	快熟麥片 50克 (2連粒)	雞蛋一隻	蕃花仔 6粒
熱量	117.5千卡	295千卡	72千卡	55千卡
蛋白質	4.5克	5克	6.3克	3.5克
脂肪	7克	74.6克	4.5克	0.5克
碳水化合物	9克	35克	0	0
纖維	8.5克	2.9克	0	0
鈉	100毫克	4毫克	150毫克	100毫克
鈣	425毫克	0	0	0
維他命 D	2.5微克	0	0	0
維他命 B1	0.17微克	0.17微克	0	0

註：\*參考營養標籤及網上資料

煎組\_35號作品



(1) 即沖燕麥粥一包 30g [113kcal per 30g]  
(2) 脫脂奶一盒 約142卡 加入燕麥粥  
(3) 牛油果一個 約240 kcal

總卡路里：113+142+240 = 495kcal



- 高纖 - 水果/蔬菜
- 麥皮粥
- 高蛋白質食物
- 食物份量、營養資料

自煮組\_17號作品



相片描述:

- (1) 即沖燕麥粥一包 30g [113kcal per 30g]
- (2) 雞蛋一隻 70 kcal
- (3) 蘋果一個 約100 kcal

總卡路里：113+70+100 = 283kcal

自煮組\_36號作品



- 1) 小碗無糖麥皮
- 2) 一片白甜減糖、減鹽、橄欖油取代牛油麵包
- 3) 紅莓、藍莓、切碎炒火雞粒雞蛋。一片火腿加一個雞蛋，再加一個蛋白，無鹽以胡椒粉調味。
- 4) 八粒藍莓加五粒小蕃茄

日常每天朝九晚三到日托中心，假日在家的早餐如上。



- 水果? 碳水化合物



# 自煮組參賽作品 - 早餐穀物片/粟米片/餅乾

自煮組\_14號作品



相片描述:  
(1) 粟米片 50g  
[373kcal per 100g]  
(2) 無糖糖豆漿  
[43kcal per 100ml, 236ml]  
(3) 香蕉一隻 172g  
[88.7kcal per 100g]  
總卡路里442kcal

自煮組\_16號作品



相片描述:  
(1) 希臘乳酪 約133g [88kcal per 100g]  
(2) 早餐穀物片(muesli) 約100g  
[373kcal per 100g]  
(3) 齋啡一杯

總卡路里: 118+373+0 = 491kcal



- 高纖 - 水果
- 高蛋白質食物
- 食物份量、營養標籤

自煮組\_21號作品



相片描述:  
(1) 餅乾toasted chip 約28g 12片  
[130kcal per 28g]  
(2) 芝士3片  
[309kcal per 100g, net weight 200g, 10片]  
(3) 雞蛋2隻 140卡  
(4) 清茶1杯

總卡路里130 +186 +140 =456kcal



自煮組\_22號作品



相片描述:  
(1) 粟米片 Yellow Chip 50g  
[130kcal per 28g]  
(2) 無糖豆漿  
[43kcal per 100ml, 236ml]  
(3) 香蕉一隻 150g  
[88.7kcal per 100g]

總卡路里233 +101 +133 =467kcal



- ?高脂/高糖 - 粟米片  
/早餐穀物片/餅乾
- 高鹽 - 芝士

# 自煮組參賽作品 - 粉麵



自煮組\_3號作品



## 相片描述：

無糖豆漿, 焗雞蛋, 車厘茄, 紅腰豆, 西蘭花, 麥包一塊, 菜心牛肉通心粉

豆漿用無糖, 減小糖份吸收,

西蘭花我用蒸煮方法,

紅腰豆, 因為用罐頭所以我會用水浸泡一下, 去除佢啲鹽份, 食落無咁咸,

牛肉通粉加咗啲菜心, 咁樣可以食多啲菜, 多啲纖維補充: 車厘茄有大量維他命c

自煮組\_13號作品



## 相片描述:

杯麵淨重192g, 每100g 有301千卡。一個大杯麵, 卡路里計算:  $301 \times 192 / 100 = 578$ 千卡。

自煮組\_4號作品



## 相片描述：

我嘅早餐有車厘茄, 蒸西蘭花, 焗雞蛋, 納豆, 麥包一塊, 及菜心牛肉通心粉, 加多個乳酪, 及一杯無糖檸檬水

## 煮法好簡單:

蒸西蘭花同時焗蛋

因為西蘭花蒸5分鐘就可以, 而雞蛋焗6分鐘左右, 因我較喜歡流心蛋! 西蘭花無用調味

所以煮嘅時間, 都好方便

乳酪係低脂乳酪

檸檬水係無添加糖

自煮組\_34號作品

相片描述: 肉粒灼麵, 西蘭花, 奶粉。



■ 高脂 - 杯麵

- 高纖 - 蔬菜/納豆
- 高蛋白質食物
- 低脂低升糖指數 - 通心粉
- 食物份量、營養資料



# 自煮組參賽作品 - 麵包

自煮組\_10號作品



**相片描述:**

- (1) 麵包 2片 98千卡
- (2) 雞蛋 1隻 70千卡
- (3) 芝士 1片 62千卡
- (4) 蛋汁炒魚蛋 1茶匙 108千卡
- (5) 黑糖 1杯 0千卡

共總卡路里 = 338千卡

**計算熱量方法:**

(1) 麵包  
某牌子麵包的每條淨重100克有229千卡，食品淨重430克，每包含有20片麵包。  
每片麵包熱量 =  $229 \times 430 / 100 \div 20 = 49$ 千卡

(2) 芝士  
食物標籤註明每100克含有309千卡，食品淨重200克，每包含有10片。  
每片芝士熱量 =  $309 \times 200 / 100 \div 10 = 62$ 千卡

(3) 蛋汁炒魚蛋  
食物標籤註明 包裝食用份量=1份，每份食用份量有547千卡，1罐可炒5茶匙的蛋汁炒魚蛋。  
每茶匙的蛋汁炒魚蛋熱量 = 108千卡

自煮組\_2號作品



**相片描述:**

嘉樂早餐!

這個早餐營養價值高又容易煮，開心快樂的一天由早餐開始吧! ☺



- 高纖 - 麥包/蔬菜/水果
- 高蛋白質食物
- 低脂芝士/奶
- 食物份量、營養資料

自煮組\_1號作品



**相片描述:**

1. 青瓜, 2. 矮瓜, 3. 苦瓜, 4. 西蘭花, 5. 洋蔥, 6. 白草菇, 7. 雞蛋, 8. 雞胸肉, 9. 全麥麵包, 10. 牛油果, 11. 黑咖啡

自煮組\_20號作品



**相片描述:**

**食材:**

- (1) 雞蛋1隻 (70卡)
  - (2) 麥方包1片(153卡)
  - (3) 自製吞拿魚醬 約 ( 52卡 )  
(一磅吞拿魚醬185卡 + 兩茶匙沙律醬約20g 即26卡，分4次食)
  - (4) 芝士半片 ( 20卡 )
  - (5) 咖啡 ( 130卡 )
  - ( 1 杯 30g 奶粉 即120卡 + 半包糖10卡 )
- 總卡路里 = 425kcal



自煮組\_11號作品



**相片描述:** 靜觀啟重早餐

( 送你法包配蛋沙律加一杯咖啡 )  
「雞蛋富蛋白質，法包澱粉質補給能量，咖啡提神醒腦」撐起一天的工作



- ? 高脂 - 沙律醬

自煮組\_12號作品



**相片描述:**

而家講食依份早餐原因就係有菜有肉有嘢有咖啡嘅  
回理有啲肉原因就增加我體能

# 自煮組參賽作品 - 薯仔/番薯

自煮組\_26號作品

相片描述:

有小蕃薯,毛豆,無糖高鈣奶,小蕃茄和小蘋果。



自煮組\_9號作品

成分	單位	數量
薯仔	個	2
毛豆	包	1
無糖高鈣奶	杯	1
小蕃茄	個	10
小蘋果	個	2

相片描述：蕃薯2隻only☺

食物資料：

- (1) 蕃薯重量：102g + 145g = 247g
- (2) 透過食物安全中心的「食物營養搜索器」蕃薯每100克有90千卡，即247g有222卡路里。



- 高纖 - 番薯/蔬菜
- 營養資料



自煮組\_7號作品

相片描述：我嘅自煮早餐有蔬菜、蘋果薯仔沙律、蕃茄、腸仔、雞蛋及無糖咖啡。



- 高蛋白質食物
- ? 高脂 - 香腸
- 食物份量

# 自煮組參賽作品 - 其他

自煮組\_15號作品



相片描述:

乳酪 140g (125 x 140/100=175kcal)

藍莓 40g (57.4 x 40/100 = 23kcal)

香蕉 1隻 約150g (88.7 x 150/100= 133kcal)

總卡路里=331 卡路里



- 高纖 - 水果
- 低飽和脂肪 - 牛油果
- 高蛋白質食物
- 營養資料

自煮組\_24號作品



相片描述:

焗蛋牛油果



- ?碳水化合物



# 自煮組參賽作品



## 自煮組\_32號作品

晚餐後動血糖，數值在7.5以下，所以說這四個都是適合我的健康早餐。

晚餐後每日的早餐的內容，其實都可以靈活地互相配搭的，例如：如果當日的食物類的碳水已經佔得份量時，就可以考慮調劑飲品，例如可以飲無糖的豆漿，那就不會再加上碳水及糖份了，那麼，那一餐早餐就不會超標了。

日常健康方面：每一日都盡量吃夠地早餐，每一餐都應先吃菜，及後自己選擇甜品。



去邊會包一片，芝士  
麥片：每支13克  
芝士：熱量32kcal，碳水3克，蛋白質4.7克，糖3克  
芝士是優質的蛋白質來源。

炒蛋：  
熱量78kcal，碳水1.1克，蛋白質13克  
雞蛋是完整的優質蛋白質，有多種維他命，如：鈣、鉀、鐵...，是非常好的蛋白質來源。

燕、櫻桃：(大半碗)  
熱量16kcal，碳水3.5克，纖維1.7克  
燕麥含有高纖維，可以降低膽固醇；其強自胃彈性，其維他命B群的礦物質；含有維他命A、C、E、等，是非常有益的健康餐。

無糖燕麥+15克低糖燕麥  
熱量66kcal，碳水9克，蛋白質，纖維1.3克

總結：營養是29.4克的碳水化合物的，是適合我的碳水化合物的量，而且生糖指數應該可以幫助好地吸收其中的維他命ACE，我將我所有字的飲食格式，表露出來。  
我亦選擇燕麥、芝士、雞蛋、燕麥、麥片，但也要注意小心糖，盡量自己選擇不加糖及低糖的芝士。

## 自煮組\_30號作品

晚餐後動血糖，數值在7.5以下，所以說這四個都是適合我的健康早餐。

晚餐後每日的早餐的內容，其實都可以靈活地互相配搭的，例如：如果當日的食物類的碳水已經佔得份量時，就可以考慮調劑飲品，例如可以飲無糖的豆漿，那就不會再加上碳水及糖份了，那麼，那一餐早餐就不會超標了。

日常健康方面：每一日都盡量吃夠地早餐，每一餐都應先吃菜，及後自己選擇甜品。



燕麥：(110份量)  
熱量94kcal，碳水22克，纖維3.6克，糖5克。  
燕麥含有纖維，可以降低血糖上升且助消化；有維他命，低糖，有豐富的鈣、鐵...，是良好的粗糧。

炒蛋：  
熱量78kcal，碳水1.1克，蛋白質13克。  
雞蛋是完整的優質蛋白質，有多種維他命，如：鈣、鉀、鐵...，是非常好的蛋白質來源。

綠豆：(大半碗)  
熱量24kcal，碳水6克，纖維2.5克，糖3.2克。  
綠豆是非常好的蔬菜，因為纖維高，有維他命C、鈣及鐵，而且完全沒有膽固醇，是非常好的纖維食材，可以防止餐後的血糖上升。

無糖杏仁奶：(240ml)  
熱量28kcal，碳水0.6克，糖0.2克；杏仁含有豐富的維他命E。

總結：今日早餐的碳水共29.7克，是適合我的碳水化合物的份量，當中有多量的蛋白質、鐵、鈣類，亦有豐富作為粗糧，為足夠的纖維，照顧「飲食金字塔」的元素。這一餐是平常均等的早餐配搭。

## 自煮組\_31號作品

晚餐後動血糖，數值在7.5以下，所以說這四個都是適合我的健康早餐。

晚餐後每日的早餐的內容，其實都可以靈活地互相配搭的，例如：如果當日的食物類的碳水已經佔得份量時，就可以考慮調劑飲品，例如可以飲無糖的豆漿，那就不會再加上碳水及糖份了，那麼，那一餐早餐就不會超標了。

日常健康方面：每一日都盡量吃夠地早餐，每一餐都應先吃菜，及後自己選擇甜品。



wortata餅+亞細粉，用無糖口糖漿來吃：  
熱量148kcal，碳水13克，纖維1.9克；+了亞細粉，讓纖維增加量。

也加了燕片全麥燕餅，這是高纖維燕餅餅：熱量41kcal，碳水6克

炒蛋：  
熱量78kcal，碳水1.1克，蛋白質13克  
雞蛋是完整的優質蛋白質，有多種維他命，如：鈣、鉀、鐵...，是非常好的蛋白質來源。

炒奶凍：(大半碗)  
熱量24kcal，碳水5克  
甜牛奶是天然的植物蛋白質及多種糖，可以幫助防止血糖上升。

薯仔片：(半碗)  
熱量18kcal，碳水3克

無糖生古力粉+德蘭杏仁粉：(240ml)  
熱量26kcal，碳水2克  
杏仁粉不含糖，低糖高鈣，亦有維他命E。

今日的健康碳水是30.1克，是適合我的碳水化合物的量，當中亦有「飲食金字塔」所指的各類食物：奶、蛋、燕麥與全麥粉，亦有綠豆(生高糖)，及燕麥(低糖)；因為含有良好的水溶性及非水溶性纖維，有助腸胃腸胃，及腸胃健康；在英國醫學中加了燕片，更穩定血糖；我因為是健康的一餐早餐。

## 自煮組\_33號作品

晚餐後動血糖，數值在7.5以下，所以說這四個都是適合我的健康早餐。

晚餐後每日的早餐的內容，其實都可以靈活地互相配搭的，例如：如果當日的食物類的碳水已經佔得份量時，就可以考慮調劑飲品，例如可以飲無糖的豆漿，那就不會再加上碳水及糖份了，那麼，那一餐早餐就不會超標了。

日常健康方面：每一日都盡量吃夠地早餐，每一餐都應先吃菜，及後自己選擇甜品。



水浸粟米+粟米+焗肉片  
碳水化合物18克  
肉片也是優質的蛋白質，含有維他命及好脂肪，而可以協助降低血糖的上升。

炒蛋：  
熱量78kcal，碳水1.1克，蛋白質13克  
雞蛋是完整的優質蛋白質，有多種維他命，如：鈣、鉀、鐵...，是非常好的蛋白質來源。

黃豆：(約100克份量)  
熱量20kcal，碳水2克，糖1.4克  
黃豆含有維他命C及E，亦可以穩定血糖，而且生糖指數可以幫助好地吸收維他命C及E，更穩定血糖。

高鈣低糖奶：  
碳水9克  
鈣質，對骨質有幫助。

今日的健康碳水是30.1克，是適合我的碳水化合物的量，當中亦有「飲食金字塔」所指的各類食物：奶、蛋、燕麥與全麥粉，亦有綠豆(生高糖)，及燕麥(低糖)；因為含有良好的水溶性及非水溶性纖維，有助腸胃腸胃，及腸胃健康；在英國醫學中加了燕片，更穩定血糖；我因為是健康的一餐早餐。

## 自煮組\_29號作品

相片描述：

1. 作品名稱：

紫薯燕麥熱香餅(少量糖類)配有燕麥燕餅及葡萄+肉桂蘋果香蕉燕麥粉昔

2. 材料：

2.1 熱香餅  
(A)紫薯40g, (B)燕麥10g, (C)水60g, (D)牛奶100g, (E)雞蛋20g及(F)燕麥粉50g

2.2 奶昔

加拿大蘋果一個、香蕉半條、蘋果5粒、牛奶120毫升，並灑上五粒粉作裝飾

3. 烹調方式：

3.1 熱香餅

紫薯可預先蒸熟再壓爛，先把材料(A)至(D)攪勻，稍為放涼後再混合(E)和(F)，讓麵糰鬆弛10分鐘，以中慢火煎至出現氣泡後，再煎一分鐘才反轉另一面多煎一分鐘

3.2 飲料

以攪拌器高速打20秒

4. 營養小貼士：

食物及飲料均採用高鈣低脂鮮牛奶，及全無添加糖製作

■ 低升糖指數、低脂、低糖、高纖、碳水化合物的換算

■ 食物份量、製作方法、營養資料



謝謝