

營養專欄

秋冬食譜－簡單美味橡子瓜

註冊營養師何慧寧撰寫

橡子瓜含豐富的維他命C、纖維和鉀，它不只是健康的食材，也是容易烹調的材料。以下的食譜是用微波爐烹調，既方便快捷，又可保留橡子瓜的原味，帶出秋季氣息。

材料：

- * 1個中型橡子瓜
- * ½湯匙植物油
- * 1湯匙蜜糖
- * 1茶匙鹽
- * 1茶匙黑胡椒粉
- * 1塊蒜粒或2茶匙蒜粉
(按個人口味需要)



步驟：

1. 清洗橡子瓜並切開一半，去掉所有籽，整個均勻塗上植物油，灑上一半的鹽和黑胡椒粉。
2. 把橡子瓜放在微波爐適用的食盤，切面向下並蓋好。放進微波爐，高溫煮10－12分鐘或至軟化。
3. 拿出並翻轉橡子瓜，灑上餘下的鹽和黑胡椒粉。按個人口味，可切開蒜粒，均勻塗抹在橡子瓜的切面，或灑上蒜粉。
4. 在橡子瓜切面塗上蜜糖，蓋好放進微波爐，高溫烹調2－3分鐘或至熟透。

來源: Food.com <http://www.food.com/recipe/microwave-acorn-squash-322275>

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

堂食地點

Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560
傳真: (617) 423-0502

Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966
傳真: (857) 350-4621

Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street
Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289
傳真: (617) 789-5623



服務範圍

波士頓

詳情請電：617-623-7560

網頁：www.gbcbgac.org

語言：

廣東話，國語，台山話，
越南話，英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2017年

九月

中華耆英會
營養計劃



2017年 九月

每月菜單

■ 本月推介

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱20-30分鐘

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
								1	鈉含量
								蒸排骨	167mg
								牛奶	125mg
								白飯	11mg
								總含量	303mg
								總熱量：662 kcal	
4	鈉含量	5 高鹽日	鈉含量	6	鈉含量	7	鈉含量	8	鈉含量
假日		蒸鍋貼	968mg*	馬蹄肉餅	352mg	腐竹魚片	317mg	醬油雞翼	235mg
		豆奶	120mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
		白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
		總含量	1088mg	總含量	488mg	總含量	453mg	總含量	371mg
		總熱量：467 kcal		總熱量：614 kcal		總熱量：492 kcal		總熱量：612 kcal	
11	鈉含量	12	鈉含量	13	鈉含量	14	鈉含量	15	鈉含量
茄汁蝦仁	622mg*	京都雞排	440mg	蒜子排骨	(N/A)	豉汁魚片	350mg	黑椒豬扒	(N/A)
豆奶	120mg	豆奶	120mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	753mg	總含量	571mg	總含量	(N/A)	總含量	486mg	總含量	(N/A)
總熱量：506 kcal		總熱量：778 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：472 kcal		暫無數據，敬請原諒	
18	鈉含量	19	鈉含量	20	鈉含量	21	鈉含量	22	鈉含量
椒鹽雞翼	493mg	素什錦	145mg	時菜魚片	302mg	肉粒蒸蛋	340mg	魚香茄子	160mg
豆奶	120mg	豆奶	120mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	624mg	總含量	276mg	總含量	438mg	總含量	476mg	總含量	296mg
總熱量：607 kcal		總熱量：491 kcal		總熱量：508 kcal		總熱量：650 kcal		總熱量：523 kcal	
25	鈉含量	26	鈉含量	27	鈉含量	28	鈉含量	29	鈉含量
南瓜排骨	560mg*	炒三鮮	(N/A)	紅燒肉片	215mg	香菇蝦仁	237mg	薑蔥魚片	160mg
豆奶	120mg	豆奶	120mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	691mg	總含量	(N/A)	總含量	351mg	總含量	373mg	總含量	296mg
總熱量：731 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：643 kcal		總熱量：494 kcal		總熱量：465 kcal	

為確保長者的健康，此餐單是依據「無添加鹽」飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。

備註：餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。

