

# 護心低鈉美味烹飪大賽報名表

## 1、參賽者基本資料

隊名	輔心好食低鈉餐
----	---------

## 2、投稿內容

### 1. 作品主題 (請取一個可以描繪餐盤特質之名稱)

「輔心好食低鈉餐」以大量製備的病人餐為設計基礎出發，選擇高鉀、高鈣與好油脂的好食材，並藉由大量類黃酮及 B 群的蔬果為天然的調味劑，兼顧護心及低鈉的好處外，也不失味蕾與視覺的享受。

### 2. 設計理念 (設計內容之創意性、菜色搭配原因、製作方便性及可推廣性等)

心臟衰竭患者因心輸出效率不佳，活動功能因此嚴重受限，降低生活品質，且經診斷後五年存活率約只有 50%，除了藥物控制之外，積極的營養介入並衛教病人如何在疾病飲食上自我照顧，也是心臟衰竭照護中的其中一環。根據 2019 年台心臟衰竭治療指引，建議心臟衰竭病人每日的鹽分攝取應小於 5 克，同時需避免過多的水分攝取，因此病人的餐點內容尤其重要。

「輔心好食低鈉餐」選擇高鉀的黑豆、山藥及菠菜入菜，能放鬆血管，並排除鈉離子，將血壓降低，與高鈣的黑芝麻及希臘式優格，協助心臟肌肉的運動，維持心律，並選擇油脂比例(PUFA/ MUFA/ SFA)最佳的鱸魚及烹調油進行烹飪，搭配 B 群及類黃酮含量高的蔬果做為天然調味料，讓患者提升味蕾，同時也以不同顏色的食物互相搭配，豐富視覺感官。

以大量製備的病人餐為設計基礎出發，「輔心好食低鈉餐」不但容易製作，且容易消化好進食，餐點使用少許的低鈉鹽搭配米醋、義大利香料及黑胡椒粒進行調味，並藉由蔓越莓的酸、小番茄的甜及九層塔的香，巧妙的在三道菜中提味，增加味蕾的豐富感。

心臟衰竭對病患造成的影響之大，根據臨床實驗結果，飲食的控制能夠延緩心臟衰竭的惡化、減少併發症的發生並且提升病人的生活品質，若能長期且有效的給與營養照護，延長健康餘命並提升生活品質為我們設計的最大初衷。

### 3. 成品照



### 3、菜單設計 (一人份)

菜餚名稱	食材	食物類別						份量 (碗、湯匙、茶匙等)或重量(標註生重或熟重)	簡述菜餚 製作方式	成本
		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類			
黑豆雜糧飯	白米	√						40g	1.糙米、黑豆 熱水浸泡 30 分鐘。 2.紫地瓜切小 丁備用。 3.將所有食材 放入電鍋蒸 熟。	1.59
	糙米	√						13g		1.17
	青仁黑豆		√					5g		0.45
	小米	√						5g		0.42
	紅藜麥	√						2g		0.56
	紫地瓜	√						18g		2.1
莓果油醋魚	鱸魚片		√					50g	1.鱸魚片加入 薑片、米酒、 低鈉鹽醃製 20 分鐘，洗 淨拭乾，外表 沾上太白粉乾	21.8
	巴西米醋							5cc		1.5
	蔓越莓乾					√		10g		2.5
	100% 蔓越莓 果汁					√		20cc		1
	櫻桃蘿蔔			√				10g		1

	菠菜			V			30g	煎至全熟拿 起。 2.菠菜、櫻桃 蘿蔔洗淨後切 段及切片後川 燙備用。 3.蔓越莓乾切 碎，加入 100%蔓越莓 果汁、巴西米 醋煮至收汁備 用。 4.菠菜鋪底， 放上鱸魚，淋 上自製麥月沒 果醬，鋪上櫻 桃蘿蔔片即可 完成。	3.45
	橄欖油				V		0.5 茶匙		0.66
	低鈉鹽						0.5g		0.08
	米酒						10ml		0.48
	薑片						5g		0.74
	太白粉						5g		0.29
山藥酪梨鮮 蝦塔	山藥	V					45g	1.山藥去皮輪 切，放入蒸鍋 蒸熟備用。 2.白蝦川燙剝 殼備用。 3.酪梨切片備	4.43
	剝皮白蝦		V				10g		4.16
	酪梨				V		10g		1.32
	九層塔			V			15g		0.75
	橄欖油				V		0.5 茶匙		0.66
	黑芝麻				V		2g		0.39

	蒜泥						1g	用。	0.13
	低鈉鹽						0.5g	4.黑芝麻烘培乾炒備用。 5.九層塔川燙殺青，與黑芝麻、蒜泥、橄欖油、冰塊放入果汁機打勻，放到平底鍋加熱炒香即可盛起備用。 6.組裝後即可完成。	0.08
香料烤野蔬	白花椰菜			V			35g	1.小番茄對半切備用。	2.04
	青花椰菜			V			40g		2.33
	小番茄					V	25g	2.玉米筍斜切備用。	2.87
	玉米筍			V			15g		2
	洋蔥			V			10g	3.白花菜及青花菜洗淨後切小多備用。	0.48
	蒜碎			V			2g		0.26
	橄欖油				V		0.5 茶匙	3.川燙所有食材後瀝乾，傻上	0.66
	義大利香料碎						1g		1.02
	黑胡椒粗粒						0.5g		0.1
	低鈉鹽						0.5g		0.08
	無糖低脂希臘					V	150ml	1.綜合堅果切	27.25

綜合堅果佐 水果優格	式優格								碎備用。	
	綜合堅果				V			4g	2.藍莓、紅色	0.66
	藍莓					V		35g	火龍果洗淨；	9.6
	百香果					V		15g	紅色火龍果切	0.98
	紅色火龍果							50g	小丁備用。 3.將無糖希臘 優格鋪底撒上 堅果、藍莓、 紅色火龍果及 百香果即完 成。	5.75
總計										107.7 1

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

#### 4、調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																																																								
(範例)	《味王》金味王純釀造醬油	<p>品名：金味王醬油            容量：780毫升            原料：水、大豆(高蛋白豆片)、小麥、食鹽、砂糖、            調味劑(L-麩酸鈉、DL-胺基丙酸、琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉、胺基乙酸)、            食用乙醇、品質改良劑(偏磷酸鈉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉、多磷酸鉀)、甜味劑(甘草酸鈉)。            成分：符合國家標準 CNS-423 N5006</p> <table border="1" data-bbox="512 398 1453 524"> <thead> <tr> <th>甲等醬油</th> <th>(g/100mL)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>無鹽可溶性固形物</td> <td>13.0 以上</td> </tr> <tr> <td>總氮(TN)</td> <td>1.4 以上</td> </tr> <tr> <td>胺基態氮(AN)</td> <td>0.56以上</td> </tr> </tbody> </table> <p>製造廠商：味王股份有限公司            電話：0800-221121            地址：臺北市中山北路二段79號五樓            原產地：臺灣            保存期限：三年</p> <table border="1" data-bbox="512 698 1453 1106"> <thead> <tr> <th colspan="4">營養標示</th> </tr> <tr> <th colspan="2">每一份量</th> <th colspan="2">10毫升</th> </tr> <tr> <th colspan="2">本包裝含</th> <th colspan="2">78份</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>每份</th> <th>每日參考值百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td></td> <td>6.4大卡</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td></td> <td>0.9公克</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td></td> <td>0 公克</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>  飽和脂肪</td> <td></td> <td>0 公克</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>  反式脂肪</td> <td></td> <td>0 公克</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td></td> <td>0.7公克</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>  糖</td> <td></td> <td>0.7公克</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>  鈉</td> <td></td> <td>570毫克</td> <td>28 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>*參考值未訂定            每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、            飽和脂肪酸18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克</p>	甲等醬油	(g/100mL)	無鹽可溶性固形物	13.0 以上	總氮(TN)	1.4 以上	胺基態氮(AN)	0.56以上	營養標示				每一份量		10毫升		本包裝含		78份				每份	每日參考值百分比	熱量		6.4大卡	0 %	蛋白質		0.9公克	2 %	脂肪		0 公克	0 %	飽和脂肪		0 公克	0 %	反式脂肪		0 公克	*	碳水化合物		0.7公克	0 %	糖		0.7公克	*	鈉		570毫克	28 %
甲等醬油	(g/100mL)																																																									
無鹽可溶性固形物	13.0 以上																																																									
總氮(TN)	1.4 以上																																																									
胺基態氮(AN)	0.56以上																																																									
營養標示																																																										
每一份量		10毫升																																																								
本包裝含		78份																																																								
		每份	每日參考值百分比																																																							
熱量		6.4大卡	0 %																																																							
蛋白質		0.9公克	2 %																																																							
脂肪		0 公克	0 %																																																							
飽和脂肪		0 公克	0 %																																																							
反式脂肪		0 公克	*																																																							
碳水化合物		0.7公克	0 %																																																							
糖		0.7公克	*																																																							
鈉		570毫克	28 %																																																							
1	巴西米克醋	<p>義大利Piacelli巴薩米克醋 營養標示 (每份) 每一份量 100公克 / 本包裝含5份</p> <table border="1" data-bbox="497 1178 1461 1330"> <thead> <tr> <th>熱量</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> <th>0.0 (公克)</th> <th>碳水化合物</th> <th>糖</th> <th>鈉</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35.6</td> <td>0.1</td> <td>飽和脂肪</td> <td>0.0</td> <td>8.8</td> <td>8.3</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>(大卡)</td> <td>(公克)</td> <td>反式脂肪</td> <td>0.0</td> <td>(公克)</td> <td>(公克)</td> <td>(毫克)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>(公克)</td> <td>(公克)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	熱量	蛋白質	脂肪	0.0 (公克)	碳水化合物	糖	鈉	35.6	0.1	飽和脂肪	0.0	8.8	8.3	16.5	(大卡)	(公克)	反式脂肪	0.0	(公克)	(公克)	(毫克)			(公克)	(公克)																															
熱量	蛋白質	脂肪	0.0 (公克)	碳水化合物	糖	鈉																																																				
35.6	0.1	飽和脂肪	0.0	8.8	8.3	16.5																																																				
(大卡)	(公克)	反式脂肪	0.0	(公克)	(公克)	(毫克)																																																				
		(公克)	(公克)																																																							
2	低鈉鹽	<table border="1" data-bbox="756 1402 1206 1901"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <th>每一份量</th> <th colspan="2">1公克</th> </tr> <tr> <th>本包裝含</th> <th colspan="2">300份</th> </tr> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>0大卡</td> <td>0大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>  飽和脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>  反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>  糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>204毫克</td> <td>20366毫克</td> </tr> <tr> <td>碘</td> <td>20微克</td> <td>2000微克</td> </tr> <tr> <td>鉀</td> <td>235毫克</td> <td>23481毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示			每一份量	1公克		本包裝含	300份			每份	每100公克	熱量	0大卡	0大卡	蛋白質	0公克	0公克	脂肪	0公克	0公克	飽和脂肪	0公克	0公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0公克	0公克	糖	0公克	0公克	鈉	204毫克	20366毫克	碘	20微克	2000微克	鉀	235毫克	23481毫克														
營養標示																																																										
每一份量	1公克																																																									
本包裝含	300份																																																									
	每份	每100公克																																																								
熱量	0大卡	0大卡																																																								
蛋白質	0公克	0公克																																																								
脂肪	0公克	0公克																																																								
飽和脂肪	0公克	0公克																																																								
反式脂肪	0公克	0公克																																																								
碳水化合物	0公克	0公克																																																								
糖	0公克	0公克																																																								
鈉	204毫克	20366毫克																																																								
碘	20微克	2000微克																																																								
鉀	235毫克	23481毫克																																																								

3	義大利香料碎	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <td>每一份量</td> <td colspan="2">1公克</td> </tr> <tr> <td>本包裝含</td> <td colspan="2">10份</td> </tr> <tr> <td></td> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>3.7大卡</td> <td>368大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.1公克</td> <td>13公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>8公克</td> </tr> <tr> <td>    飽和脂肪</td> <td>0.02公克</td> <td>2公克</td> </tr> <tr> <td>    反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0.6公克</td> <td>61公克</td> </tr> <tr> <td>    糖</td> <td>0公克</td> <td>2公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>1毫克</td> <td>47毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示			每一份量	1公克		本包裝含	10份			每份	每100公克	熱量	3.7大卡	368大卡	蛋白質	0.1公克	13公克	脂肪	0.1公克	8公克	飽和脂肪	0.02公克	2公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.6公克	61公克	糖	0公克	2公克	鈉	1毫克	47毫克
營養標示																																						
每一份量	1公克																																					
本包裝含	10份																																					
	每份	每100公克																																				
熱量	3.7大卡	368大卡																																				
蛋白質	0.1公克	13公克																																				
脂肪	0.1公克	8公克																																				
飽和脂肪	0.02公克	2公克																																				
反式脂肪	0公克	0公克																																				
碳水化合物	0.6公克	61公克																																				
糖	0公克	2公克																																				
鈉	1毫克	47毫克																																				
4	黑胡椒粗粒	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <td>每一份量</td> <td colspan="2">20公克</td> </tr> <tr> <td>本包裝含</td> <td colspan="2">1份</td> </tr> <tr> <td></td> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>64.8大卡</td> <td>364.4大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.2公克</td> <td>11公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>1.2公克</td> <td>6公克</td> </tr> <tr> <td>    飽和脂肪</td> <td>0.4公克</td> <td>1.8公克</td> </tr> <tr> <td>    反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>13.3公克</td> <td>66.6公克</td> </tr> <tr> <td>    糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>13毫克</td> <td>65毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示			每一份量	20公克		本包裝含	1份			每份	每100公克	熱量	64.8大卡	364.4大卡	蛋白質	0.2公克	11公克	脂肪	1.2公克	6公克	飽和脂肪	0.4公克	1.8公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	13.3公克	66.6公克	糖	0公克	0公克	鈉	13毫克	65毫克
營養標示																																						
每一份量	20公克																																					
本包裝含	1份																																					
	每份	每100公克																																				
熱量	64.8大卡	364.4大卡																																				
蛋白質	0.2公克	11公克																																				
脂肪	1.2公克	6公克																																				
飽和脂肪	0.4公克	1.8公克																																				
反式脂肪	0公克	0公克																																				
碳水化合物	13.3公克	66.6公克																																				
糖	0公克	0公克																																				
鈉	13毫克	65毫克																																				

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)



## 5、營養素計算

套餐 菜色	菜名	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	鈉 (毫克)
主食	黑豆雜糧飯	231	49.5	8.25	0	
主菜	莓果油醋黃金魚	130	4.8	12	7	102.825
副菜 1	山藥酪梨鮮蝦塔	130	12.7	4.1	7	102
副菜 2	香料烤野蔬	59	7.1	2	2.5	103.325
點心	綜合堅果佐水果優格	121.5	12	6	5.5	
總計		671.5	78.6	31.35	22	308.15

備註:套餐菜色數量依據設計自行調整再呈現分析之營養量，如欄位不敷使用，請自行增加欄位。