

護心低鈉美味烹飪大賽報名表

一、 參賽者基本資料

隊名	護心迪鈉
----	------

二、 投稿內容

1. 作品主題（請取一個可以描繪餐盤特質之名稱）

心心相印-香料雞佐鮭魚堡套餐

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）

衛教時，當病人聽到需要限鈉飲食，總是皺著眉頭，擔心食物變得索然無味。

本次以地中海型飲食為出發點，設計出兼具色彩鮮豔、香氣濃郁且完全「無添加」鹽的香料風味料理；料理外觀賞心悅目，還能讓病人吃得「心滿意足」，料理也非常適合全家人一起食用，不但可讓病人感覺自己的食物是特別的，也可省去烹調者需要分開煮的麻煩。

料理符合以下地中海型飲食重點：

地中海飲食重點 1：減少紅肉及加工肉品的攝取

料理食材的蛋白質來源，選用新鮮脂肪含量少的雞肉與魚肉，避免紅肉與加工肉品的使用，在地中海飲食的原則裡提到，一個禮拜內至少要攝取 2-3 次的魚。

地中海飲食重點 2：每天吃乳製品

乳製品是優質的蛋白質來源，鼓勵以發酵的乳製品為主。料理中我們將優格與鮮奶入菜，不但賦予料理濃郁口感，也增加鈣質的攝取。

地中海飲食重點 3：增加單不飽和或多元不飽和脂肪酸比例

料理中的烹調用油我們採用橄欖油，食材選擇 omega-3 脂肪酸含量豐富的鮭

魚，避免飽和脂肪酸的使用（如：椰子油、奶油），提高不飽和脂肪酸比例。

地中海飲食重點 4：以全穀雜糧類的碳水化合物為主

主食我們選用市售超十穀米綜合包，以全穀雜糧代替一般的精白米，同時也增加膳食纖維、維生素及礦物質攝取，讓營養價值大大提升，也省去採買的困難。

地中海飲食重點 5：使用香草、香料代替鹽

料理中使用大量香料（薑黃粉、紅椒粉、印度綜合香料、咖哩粉）與香料蔬菜（蔥、薑、蒜、洋蔥），色彩鮮明、香味濃郁，完全省去了鹽的使用量。

地中海飲食重點 6：大量的植物性食材

套餐設計中，使用大量蔬菜入菜，除了百搭的青花椰菜（綠）外，印度香料奶水雞還有洋蔥（白）、牛番茄（紅）、玉米筍（黃），迷你鮭魚堡中的蘑菇（白），堅果雜糧飯中的藜麥、蕎麥、紫米等（紅、黃、紫），莓果豆乳雪酪中的藍莓（藍）、火龍果（紅）、豆乳（白）等。一份套餐中，單蔬菜類便高達 4 份，而且吃起來完全無負擔。套餐中的顏色豐富，同時也增加了微量營養素與植化素的攝取。

地中海飲食重點 5：水果、乾果、無鹽堅果當點心

飯後水果我們選用超級抗氧化的藍莓、花青素豐富的紅龍果，搭配含有大豆異黃酮與卵磷脂的豆乳，不但是顏色鮮艷討喜，也可同時攝取不同植化素，可說是促進心血管健康 CP 值高的水果點心。

3. 成品照

註：參賽者請務必使用自行拍攝的照片，切勿引用網路或其他出處之圖片，務必確認所提供之照片著作權或所有權、肖像權，若經採用產生糾紛，應由參賽者負責相關法律責任，主辦單位概不負責。



三、 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			
印度 香料 奶水 雞	去骨雞腿肉		V					生重 80 克	調味料 A：原味優格 50 克、薑泥 3 克、蒜泥 8 克、紅椒粉 1 小匙、瑪撒拉 (印度綜合香料) 1 小匙、咖哩粉 1 小匙、孜然粉 1 小匙 調味料 B：孜然粉 1 小匙、瑪撒拉 (印度綜合香料) 1 小匙、紅椒粉 1 小匙 1. 去骨雞腿肉洗淨，以紙巾將表面的水拍乾、切小塊，加入調味料 A 抓醃，冷藏靜置 1 小時 (醃漬隔夜會更入味)，備用。 2. 洋蔥切丁、大蒜切碎、薑切碎、香菜切碎、玉米筍切段，備用。牛番茄表面畫十字，放入滾水中川燙 1 分鐘，取出去除外皮，放入果汁機中打細碎，備用。 3. 起油鍋，將醃好的雞肉塊稍微刮除表面醃料，依序放入鍋中，煎至表面上色，取出備用。 4. 鍋中加入洋蔥丁炒至金黃；加入切碎的大蒜、薑、調味料 B，繼續翻炒約 30 秒。倒入番茄醬，轉小火燉煮 10-15 分鐘，直至醬汁變的濃稠、顏色變深，期間需不定時攪拌以避免鍋底沾黏。 5. 取果汁機，加入煮好的醬汁、鮮奶，打成細泥狀。	20
	洋蔥			V				50 克		6
	牛番茄			V				100 克		25
	玉米筍			V				30 克		9
	大蒜、薑、香菜			V				30 克		10
	優格						V	50 克		12
	鮮奶						V	100 克		10
	橄欖油				V			1 小匙		3
	香料 (紅椒粉、咖哩粉、孜然粉、瑪撒拉 (印度綜合香料))			V				9 小匙		10

									6. 將醬汁倒回鍋中，加入玉米筍段，小火煮滾，放入步驟3煎好的雞肉塊，小火燉煮10分鐘，起鍋前撒上香菜碎，即完成。	
迷你 鮭魚 堡	鮭魚		V					35 克	1. 食材洗淨，小番茄切薄片，生菜挑小葉片或切成適口大小，起司片對切成4等份，備用；蘑菇去除蒂頭，取3朵表面抹油，至於烤箱中180℃、10分鐘，烤熟。 2. 鮭魚肉剁碎、豆腐捏碎、加入綜合香料，混和均勻後，裝入塑膠袋中，塑膠袋剪一角，擠出肉餡填入剩下的3朵蘑菇內面。 3. 起油鍋，放入步驟2於鍋中，兩面煎熟取出。 4. 組裝：將步驟3煎熟的蘑菇鮭魚置於最下層，依序疊上生菜、番茄片、起司片、烤熟的蘑菇，插上牙籤固定，即完成。	28
	豆腐		V					20 克		1
	蘑菇			V				6 朵 約120 克		17
	小番茄					V		3 顆		3
	萵苣(生菜)			V				3 小片		1
	起司片						V	1 片		7
	西班牙綜合香料(或肯瓊香料)			V				1/4 小匙		5
	橄欖油				V			1/4 小匙		1
堅果 雜糧 飯	白米、燕麥、糙米、鷹嘴豆、大麥蕎麥…	V						60 克	1. 市售綜合十穀米與白米，以1:1比例混合。 2. 放入內鍋中，加入1.1倍的清水，放入電子鍋煮熟，即可。	5
西班 牙烤 花椰	青花椰菜			V				80 克	1. 蔬菜洗淨，花椰菜切小朵、蒜頭切碎，備用。 2. 花椰菜置於容器中，加入蒜碎、由、香料，混和均勻。 3. 將食材置於烤盤中，放烤箱180℃、10分鐘，烤熟。 4. 取出食材，即完成。	10
	蒜頭			V				8 克		1
	橄欖油							1/2 小匙		2
	西班牙綜合香料							1/4 小匙		5
莓果 豆乳 雪酪	藍莓、紅龍果					V		90 克	1. 水果洗淨，火龍果切塊，備用。 2. 取果汁機，放入藍莓、火龍果、豆乳，攪打成細泥狀。 3. 將果汁倒出，放入容器中，冷凍1小時，取出將水果冰打碎，再冷凍1小時。 4. 取出擺盤，即完成。	30
	豆乳			V				100 c.c.		6
總價格										225

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

四、 調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																																				
1	<p>小磨坊</p> <p>匈牙利紅椒粉</p>	<table border="1"> <tr> <td> <p>主要成分</p> <p>甜紅椒【純素】</p> <p>產品來源</p> <p>Paprika Powder (原產地：西班牙 / 分裝地：台灣)</p> <p>產品重量</p> <p>22g/瓶</p> </td> <td> <p>每份營養成份(每份1公克)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>4大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>飽和脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>反式脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>糖</td><td>0g</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>0mg</td></tr> </table> </td> </tr> </table>	<p>主要成分</p> <p>甜紅椒【純素】</p> <p>產品來源</p> <p>Paprika Powder (原產地：西班牙 / 分裝地：台灣)</p> <p>產品重量</p> <p>22g/瓶</p>	<p>每份營養成份(每份1公克)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>4大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>飽和脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>反式脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>糖</td><td>0g</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>0mg</td></tr> </table>	熱量	4大卡	蛋白質	0.2g	脂肪	0.1g	飽和脂肪	0g	反式脂肪	0g	碳水化合物	0.6g	糖	0g	鈉	0mg																		
<p>主要成分</p> <p>甜紅椒【純素】</p> <p>產品來源</p> <p>Paprika Powder (原產地：西班牙 / 分裝地：台灣)</p> <p>產品重量</p> <p>22g/瓶</p>	<p>每份營養成份(每份1公克)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>4大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>飽和脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>反式脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>糖</td><td>0g</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>0mg</td></tr> </table>	熱量	4大卡	蛋白質	0.2g	脂肪	0.1g	飽和脂肪	0g	反式脂肪	0g	碳水化合物	0.6g	糖	0g	鈉	0mg																					
熱量	4大卡																																					
蛋白質	0.2g																																					
脂肪	0.1g																																					
飽和脂肪	0g																																					
反式脂肪	0g																																					
碳水化合物	0.6g																																					
糖	0g																																					
鈉	0mg																																					
2	<p>小磨坊</p> <p>咖哩粉</p>	<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">22 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>4.1大卡</td><td>410.8大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.1公克</td><td>11.6公克</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1公克</td><td>14.1公克</td></tr> <tr><td> 飽和脂肪</td><td>0.02公克</td><td>2.1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>59.4公克</td></tr> <tr><td> 糖</td><td>0公克</td><td>0.1公克</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>1毫克</td><td>47毫克</td></tr> </tbody> </table> <p>數據標示與包裝上略有差異時，以實際包裝標示為主。</p> <p>成分： 胡荽、薑黃、薑母、馬芹子、小荳蔻、葛縷子、葫蘆巴、蒜粉、黑胡椒、肉桂、丁香、紅辣椒、荳蔻、小茴香、月桂葉。</p>	營養標示			每一份量	1 公克		本包裝含	22 份			每份	每100公克	熱量	4.1大卡	410.8大卡	蛋白質	0.1公克	11.6公克	脂肪	0.1公克	14.1公克	飽和脂肪	0.02公克	2.1公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.6公克	59.4公克	糖	0公克	0.1公克	鈉	1毫克	47毫克
營養標示																																						
每一份量	1 公克																																					
本包裝含	22 份																																					
	每份	每100公克																																				
熱量	4.1大卡	410.8大卡																																				
蛋白質	0.1公克	11.6公克																																				
脂肪	0.1公克	14.1公克																																				
飽和脂肪	0.02公克	2.1公克																																				
反式脂肪	0公克	0公克																																				
碳水化合物	0.6公克	59.4公克																																				
糖	0公克	0.1公克																																				
鈉	1毫克	47毫克																																				
3	<p>小磨坊</p> <p>孜然粉</p>	<table border="1"> <tr> <td> <p>主要成分</p> <p>馬芹子、湖鹽、調味劑(L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)、黑胡椒、辣椒、迷迭香、洋香葉【純素】※本產品含馬芹子天然植物纖維，使用前請留意。</p> <p>產品來源</p> <p>Cumin & Spices (原產地：台灣)</p> <p>產品重量</p> <p>35g/瓶</p> </td> <td> <p>每份營養成份(每份1公克)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>2.8大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>飽和脂肪</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>反式脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>糖</td><td>0g</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>132mg</td></tr> </table> </td> </tr> </table>	<p>主要成分</p> <p>馬芹子、湖鹽、調味劑(L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)、黑胡椒、辣椒、迷迭香、洋香葉【純素】※本產品含馬芹子天然植物纖維，使用前請留意。</p> <p>產品來源</p> <p>Cumin & Spices (原產地：台灣)</p> <p>產品重量</p> <p>35g/瓶</p>	<p>每份營養成份(每份1公克)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>2.8大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>飽和脂肪</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>反式脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>糖</td><td>0g</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>132mg</td></tr> </table>	熱量	2.8大卡	蛋白質	0.2g	脂肪	0.1g	飽和脂肪	0.01g	反式脂肪	0g	碳水化合物	0.3g	糖	0g	鈉	132mg																		
<p>主要成分</p> <p>馬芹子、湖鹽、調味劑(L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)、黑胡椒、辣椒、迷迭香、洋香葉【純素】※本產品含馬芹子天然植物纖維，使用前請留意。</p> <p>產品來源</p> <p>Cumin & Spices (原產地：台灣)</p> <p>產品重量</p> <p>35g/瓶</p>	<p>每份營養成份(每份1公克)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>2.8大卡</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>飽和脂肪</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>反式脂肪</td><td>0g</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>糖</td><td>0g</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>132mg</td></tr> </table>	熱量	2.8大卡	蛋白質	0.2g	脂肪	0.1g	飽和脂肪	0.01g	反式脂肪	0g	碳水化合物	0.3g	糖	0g	鈉	132mg																					
熱量	2.8大卡																																					
蛋白質	0.2g																																					
脂肪	0.1g																																					
飽和脂肪	0.01g																																					
反式脂肪	0g																																					
碳水化合物	0.3g																																					
糖	0g																																					
鈉	132mg																																					

4	<p>瑪撒拉 (印度綜合香料)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition information 營養資料</th> </tr> <tr> <th>Serving Size 分量</th> <td>50 g/克</td> <td></td> </tr> <tr> <th></th> <th>Serving Size 每份</th> <th>Per 100g/每100 克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energy/ 熱量</td> <td>202 kcal/ 千卡</td> <td>404 kcal/ 千卡</td> </tr> <tr> <td>Protein/ 蛋白質</td> <td>7.35 g/ 克</td> <td>14.7 g/ 克</td> </tr> <tr> <td>Total fat/ 總脂肪</td> <td>6.45 g/ 克</td> <td>12.9 g/ 克</td> </tr> <tr> <td>Saturated fat/ 飽和脂肪</td> <td>0.4 g/ 克</td> <td>0.8 g/ 克</td> </tr> <tr> <td>Trans fat/ 反式脂肪</td> <td>0 g/ 克</td> <td>0 g/ 克</td> </tr> <tr> <td>Carbohydrates/ 碳水化合物</td> <td>28.65 g/ 克</td> <td>57.3 g/ 克</td> </tr> <tr> <td>Sugars/ 糖</td> <td>1.55 g/ 克</td> <td>3.1 g/ 克</td> </tr> <tr> <td>Sodium/ 鈉</td> <td>96 mg/ 毫克</td> <td>192 mg/ 毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>Use by 此日期或之前 (YYYY/MM/DD):See Package 見包裝</p> <p style="text-align: right;">印度什香粉</p>	Nutrition information 營養資料			Serving Size 分量	50 g/克			Serving Size 每份	Per 100g/每100 克	Energy/ 熱量	202 kcal/ 千卡	404 kcal/ 千卡	Protein/ 蛋白質	7.35 g/ 克	14.7 g/ 克	Total fat/ 總脂肪	6.45 g/ 克	12.9 g/ 克	Saturated fat/ 飽和脂肪	0.4 g/ 克	0.8 g/ 克	Trans fat/ 反式脂肪	0 g/ 克	0 g/ 克	Carbohydrates/ 碳水化合物	28.65 g/ 克	57.3 g/ 克	Sugars/ 糖	1.55 g/ 克	3.1 g/ 克	Sodium/ 鈉	96 mg/ 毫克	192 mg/ 毫克
Nutrition information 營養資料																																			
Serving Size 分量	50 g/克																																		
	Serving Size 每份	Per 100g/每100 克																																	
Energy/ 熱量	202 kcal/ 千卡	404 kcal/ 千卡																																	
Protein/ 蛋白質	7.35 g/ 克	14.7 g/ 克																																	
Total fat/ 總脂肪	6.45 g/ 克	12.9 g/ 克																																	
Saturated fat/ 飽和脂肪	0.4 g/ 克	0.8 g/ 克																																	
Trans fat/ 反式脂肪	0 g/ 克	0 g/ 克																																	
Carbohydrates/ 碳水化合物	28.65 g/ 克	57.3 g/ 克																																	
Sugars/ 糖	1.55 g/ 克	3.1 g/ 克																																	
Sodium/ 鈉	96 mg/ 毫克	192 mg/ 毫克																																	
5	<p>西班牙 綜合香料</p>	<p>西班牙風味香料 Spanish Seasoning</p> <p>原料：大蒜、黑胡椒、乾洋蔥、歐芹、煙燻紅椒、奧勒岡、孜然、薑黃 依食品衛生管理法第二十三條部授食字第1031301291號得免營養標示 淨量：30公克 (±10%)</p> <p>保存方式：請置於陰涼處 保存期限：12個月 有效日期：請見袋身標示</p> <p>適用各種肉類魚類蛋類與蔬菜料理</p> <p> 出品人：玩食有限公司 電話：02-89416096 地址：新北市新店區中正路495號1樓 食品業者登錄字號 F-147104097-00000-5</p>																																	

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

五、 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	堅果雜糧飯	207	45	4.5	1	1
主菜	印度香料奶水雞	274	24	22	10	111
副菜	迷你鮭魚堡	111	5	7	7	160
青菜	西班牙烤花椰	69	5	1	5	13
點心	莓果豆乳雪酪	82	13	3	2	3
總計		743	92 (50 %)	37.5 (20 %)	25 (30 %)	288 (原食材 含鈉量)
說明：因本次料理套餐全程不加鹽、醬油等調味料，僅使用各式風味香辛料製作。額外添加之香料含鈉量為 4.8 毫克						

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。