



# 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 106 年 9 月 20 日星期三

## 新北市營養師公會【中秋節惜食創意料理】食譜

(本食譜由淡水馬偕醫院營養師設計)

### 菜名：鳳梨心肉捲

食材：

1. 薄里肌肉片 10 片
2. 鳳梨心 1 條(1 顆鳳梨的鳳梨心)
3. 紅椒 1 顆
4. 小黃瓜 1 條

作法：

1. 將鳳梨心、紅椒及小黃瓜切成條狀。
2. 薄里肌肉片加入蒜末、少許醬油及糖，均勻攪拌之後放入冷藏醃製 15-30 分鐘備用。
3. 將切好條狀之鳳梨心、紅椒及小黃瓜包入薄里肌肉片，放入烤箱烤至熟即可完成。



### 菜名：高纖鳳梨心蕃茄汁

食材：

1. 鳳梨心 0.3 條
2. 蕃茄 1 顆
3. 蜂蜜 1 大匙
4. 開水 100c.c
5. 冰塊 3-4 塊

作法：

1. 將鳳梨心及蕃茄切小塊。
2. 將切塊之鳳梨心及蕃茄，加些許開水及冰塊放入果汁機打汁。
3. 可依個人口味加入蜂蜜調味即完成。

