



馬可先生健康烘焙 Mr.Mark Bakery

▶ 料理創作理念

美味少點負擔，健康也能很簡單，
吃對食物身體獲得均衡營養，
生活才能健康樂活，
營養師教您利用冰箱剩菜，
搭配各式各樣營養豐富天然食材，
設計出兼具美味與健康的獨家食譜，
讓您端出來的料理不僅健康安心，
還能滿足大人小孩的味蕾，
輕鬆打造全家人的健康生活。



陳明苓 營養師 Ming-Ling Chen / Dietitian

- ▶ 國家營養師高等考試及格
- ▶ 任職於馬可先生15年，為現任副總經理
- ▶ 保健食品丙級工程師考試及格
- ▶ 技術士麵包丙級執照
- ▶ 嘉南藥理大學保健營養碩士
- ▶ 國立成功大學企管MBA碩士

【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

台式漢堡包

(猴頭菇梅干控肉刈包)

份量Portion：1人份people

▶ 剩食材料 Using Leftovers

控肉絲一份(150g)

▶ 其他材料Other Ingredients

無糖雜糧饅頭1顆(80g)

猴頭菇梅干拌醬1匙(8g)

花生糖粉1小匙(3g)

切片小黃瓜(15g)(增添爽脆口感,可自行替換食材)

切片蘋果(15g)(增添爽脆口感,可自行替換食材)

香菜少許(2g)



【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

台式漢堡包

(猴頭菇梅干控肉刈包)

製作方法Procedure：

- ▶ 將冷凍饅頭放入電鍋加熱，外鍋加半杯水，開關跳起後即可
- ▶ 取控肉的瘦肉部位撕成片狀或絲狀
- ▶ 小黃瓜、蘋果、香菜可視個人喜好添加
- ▶ 將蒸好的饅頭切對半，抹上猴頭菇梅干拌醬
- ▶ 依序放上控肉絲、小黃瓜、蘋果、香菜，撒上花生糖粉即完成美味的台式漢堡包

熱量Calorie：每100公克172.1大卡，共273公克469.7大卡

