食材聰明選 吃出營養軟食力

新竹縣社區營養推廣中心
Hsinchu County Community Nutrition Promotion Center

全穀雜糧類

1.選擇地瓜、南瓜或芋頭等較軟的食材與白飯同煮。
2.糙米、五穀米等食材可預先泡水6~8小時，或增加水分烹煮。

豆魚蛋肉類

1.選擇質地較軟的食材，如：豆腐、魚肉、蒸蛋等等。
2.預先將肉品用肉錘槌打或逆紋切成小塊，幫助軟化。

蔬菜類

1.選擇較軟嫩的葉菜類及瓜類，例如：菠菜、大白菜及絲瓜等。
2.蔬菜切碎、剪短，並加長烹煮的時間使蔬菜軟爛。

水果類

1.選擇質地較軟質的水果，例如：香蕉、木瓜、葡萄、西瓜。
2.可將較硬的水果打汁或搗成泥狀(果汁建議不要濾渣)。

乳品類

選擇鮮奶或奶粉，乳糖不耐症者可替換成優酪乳、優格或起司片。

油脂與堅果種子類

將堅果類搗碎或磨粉，加入牛奶、豆漿一起食用。

國民健康署及新竹縣政府衛生局關心您 廣告