

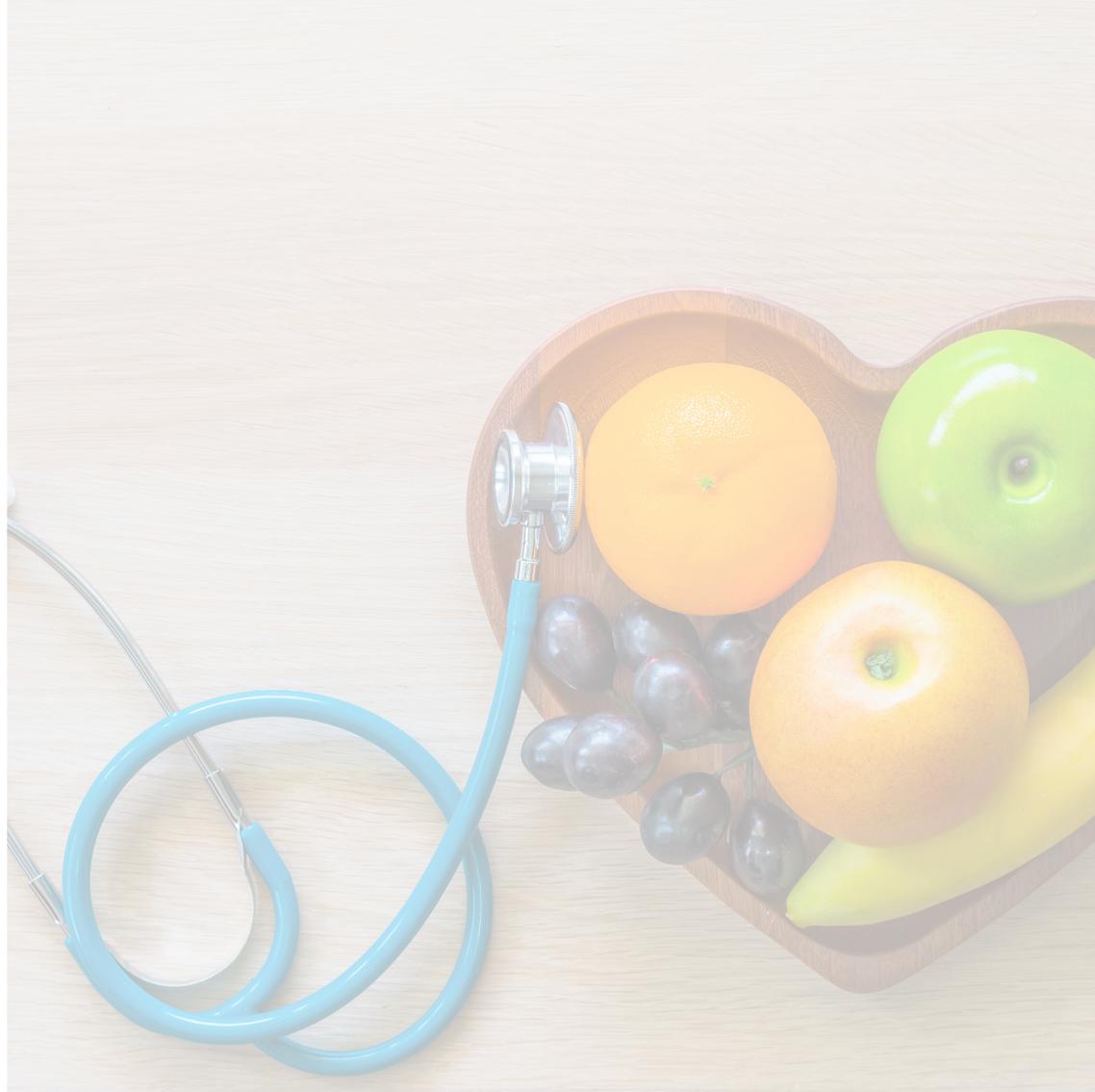
TREE OF LIFE JOURNAL

小樹 飲食日記

THE WISDOM OF TREES

**Be like a tree. Stay grounded. Connect with your roots.
Turn over a new leaf. Bend before your break.
Enjoy your unique natural beauty.
Keep growing!
--Joanne Raptis**





主編：周煌智
編輯：李欣雅、李佩君、林鑾珍、王宣婷
林苡煊、吳美青
插圖美編：李欣雅
校稿：李佩芬、陳芷涵

高雄市立凱旋醫院製作



未經授權不得轉載

序

為什麼我們要將手冊取名為「小樹飲食日記」呢？因為我們希望受到我們照護的病友們，能像小樹苗一般得到營養及滋潤，總有一天成長茁壯。

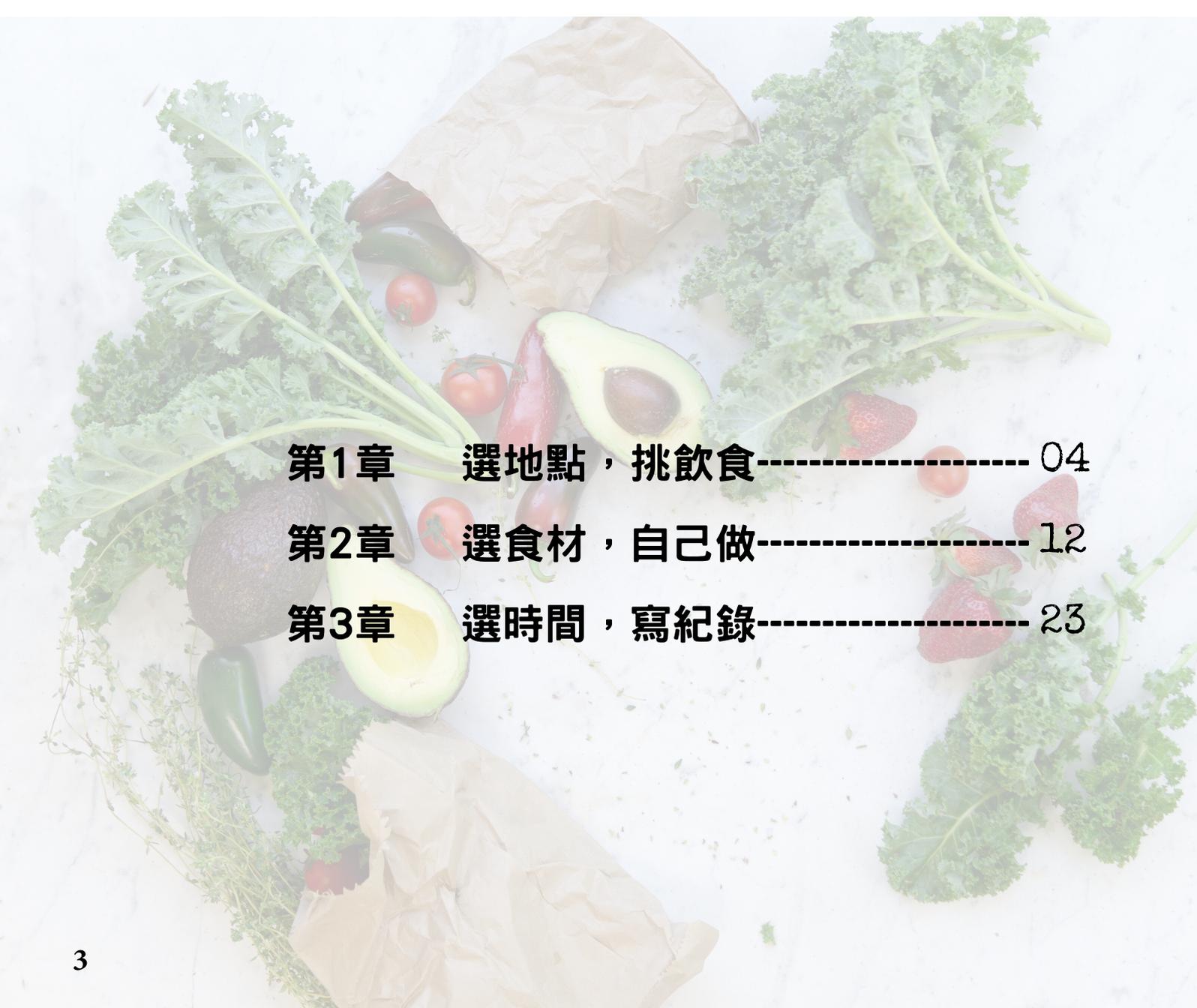
這是一本教導大家健康飲食的手冊。平時忙碌的我們多是「老外一族」，我們可能會從不同地點，來購買食物，透過營養師的建議，讓大家可以記住健康飲食的原則。

另外，我們也推薦幾項提升免疫力、增加心情愉快的飲食，如果有時間的話，也可自己DIY動手做做看喔~~

讓我們帶著愉快、輕鬆的心情，
一起來閱讀這本手冊吧！



目錄



第1章	選地點，挑飲食	04
第2章	選食材，自己做	12
第3章	選時間，寫紀錄	23

第1章

選地點，挑飲食



三餐老是在外...

超商？

自助餐店？

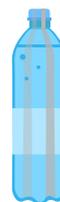
吃到飽？

麵店？

如何在不同地方挑選
健康食物？

1. 飲料

- 礦泉水、無糖汽泡水等無糖飲料。



- 不建議喝：奶茶、汽水、啤酒等含糖飲料。



2. 生菜沙拉

- 可以吃：盡量挑選全生菜的沙拉盒，不要挑選馬鈴薯沙拉及玉米粒含量多的沙拉。
- 醬料記得選「和風醬」喔~
- 醬料不推薦「千島醬」「或優格醬」。

① 建議選擇

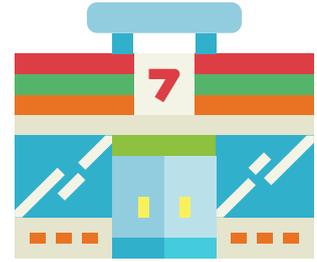


② 不建議選擇



3. 鮮奶

- 一般低脂或脫脂鮮奶。



- 不建議喝：調味乳或其他含糖牛奶製品例如：含糖優酪乳。



(照片來源：元氣網 聯合晚報 侯友全)

4. 御飯糰

- 推薦：口味盡量選擇鮭魚、鹽味松阪豬等較清淡口味。



- 不推薦：肉鬆或含有美奶滋，如：龍蝦沙拉等。
- 份量：女生若要建議1餐以1顆飯糰為限，男生則建議不要超過2顆，再搭配生菜沙拉。

5. 關東煮

- 可以挑選：高麗菜捲、白蘿蔔、杏鮑菇、米血、水煮蛋、豆腐、玉米、蒟蒻絲等不加工食物。



- 不可以挑選：魚丸、貢丸、蝦餃、魚餃等加工食物，以及喝湯。



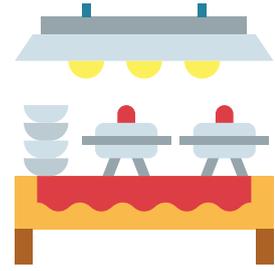
(照片來源：7-11網站)

6. 便當

- 選擇低油、低糖、低鹽及高纖(三低一高)的健康便當。



(照片來源：7-11網站)



第1步. 選菜

- 2種全蔬菜以深綠色蔬菜為主。例如：油菜、芥菜、青江菜。



第2步. 選配菜

- 挑選1種半葷素食物，例如：番茄炒蛋、青椒肉絲、敏豆炒肉絲。



第3步. 選主餐

- 可選雞胸肉、紅燒或清蒸魚，不要挑油炸類主菜。



第4步. 選飯

- 可選五穀飯或全穀飯，來取代白飯，最後記得飯不要淋肉(菜)湯。





第1種. 選麵

- 湯麵為主，如：陽春湯麵，但不要喝湯。
- 盡量不要選乾麵、麻醬麵、大滷麵或酸辣麵。



第2種. 選小菜

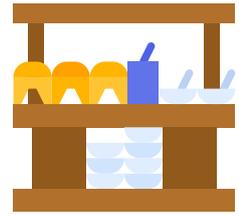
- 可搭配燙青菜、滷蘿蔔、豆乾、豆腐，可選擇加醬油不加醬油膏。
- 不要百頁豆腐或其他加工食品。



第3種. 選湯

- 蘿蔔湯、紫菜蛋花湯；不要挑濃湯或酸辣湯。





吃火鍋

- 湯底：以昆布或柴魚湯底為主，不要挑麻辣鍋、龍骨湯、牛奶鍋湯底。



- 火鍋料：
- 多蔬菜(例如：高麗菜、空心菜、金針菇、青江菜、鴻喜菇..)、蘿蔔、木耳、玉米筍、茼蒿



- 蛋白質類可以挑里肌肉、板豆腐
- 少加工品(例如：魚餃、燕餃..等餃類、貢丸、魚漿製品、麻吉燒)



- 沾醬：以清醬油(可加蔥、薑、蒜)、和風沾醬為主，盡量不要選沙茶醬、胡麻醬或豆腐乳..等沾醬。



吃自助餐

- 選新鮮食材：生菜沙拉、烤魚、烤牛排、壽司、黑咖啡或現榨果汁，以新鮮食材為主，其他食物以小量(約1~2口的量)且1次攝取為主。



- 不要選加工食品(例如：火鍋料、香腸、火腿、天婦羅...)也不要吃甜點、喝濃湯為原則。



「吃到飽」是指吃到7~8分飽，不是真的吃到撐。



第2章

選食材，自己做



如果可以...

也可以自行選購
健康食材
自己動手做做看喔~



養生蓮子湯



(資料來源:自由時報 食譜自由配)

食材:

- 2~3段 香菜根
- 50g 乾蓮子
- 500g 排骨
- 500CC 高湯
- 少許 鹽
- 1小匙 糖
- 少許 米酒



作法:

1. 排骨洗淨切塊後，入沸水汆燙約1~3分鐘去血水，撈起備用。乾蓮子泡水至軟化。
2. 取高湯加入蓮子、排骨，以及鹽、糖與米酒，高湯量淹過食材即可。
3. 外鍋加三杯量米杯的水，食材入電鍋燉煮90分鐘。
4. 香菜根段洗淨，置於蒸好的湯碗中就完成了。

好處:

蓮子可以防癌抗癌、降血壓、強心安神、滋養補虛。



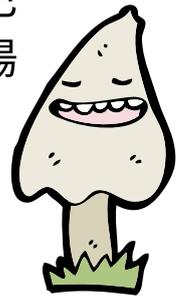
養生菇湯



(資料來源:料理生活平台 愛料理)

食材:

- 200g 鴻喜菇
- 少許 枸杞
- 少許 香油
- 少許 白胡椒
- 少許 薑絲
- 少許 芹菜末
- 1湯匙 鹽巴
- 3碗 高湯



作法:

1. 先將菇菇洗淨，芹菜切末備妥，枸杞過水洗淨
2. 將芝麻香油倒入鍋中加入薑絲先煸炒出香味
3. 倒入高湯、菇菇還有枸杞一併煮滾約3分鐘
4. 在調味加入芹菜末就完成了

好處:

鴻喜菇與其他菇類一樣含有寡糖、膳食纖維、多醣體，還含有醣蛋白多醣體，可提升免疫力，礦物質部分比較獨特的是硒和鋅，硒有抗氧化、延緩老化的功效，鋅對傷口癒合有幫助，也有助於提升免疫力與防癌。

麻油香菇菜飯



(資料來源：料理生活平台 愛料理)

食材：

- 200g 熟筍絲
- 15g 老薑
- 5朵 乾香菇
- 250g 高麗菜
- 兩杯 白米量杯
- 2.5大匙 麻油
- 3/4杯 米酒
- 1.5茶匙 鹽

作法：

1. 老薑切絲；乾香菇泡軟去蒂頭切絲；高麗菜洗淨切條狀；白米洗淨瀝乾備用。
2. 倒入麻油，以小少將薑絲煸炒至捲曲狀。
3. 放入香菇絲炒香。
4. 加入高麗菜及鹽炒至半軟，再倒入米酒略拌炒後關火。
5. 將內鍋倒入上述材料、米及1杯水，將米鋪平。
6. 電鍋外鍋放入3/4杯水，蒸約20分鐘後跳保溫，燜10分鐘後，翻鬆拌勻即可。

好處：

麻油有延緩衰老及潤腸通便之功效。



香蕉燕麥優格



食材:

- 一根 去皮香蕉
- 20g 即時燕麥片
- 20g 無糖優格

作法:

1. 香蕉去皮切段。
2. 將香蕉加入優格中。
3. 撒上燕麥片。



好處:

1. 無糖優格屬乳品類，優質蛋白質可以提供胺基酸，作為腦部神經傳導物質的原料。
2. 香蕉中的色胺酸及維生素B6可幫助人體合成血清素，使人心情放鬆。
3. 燕麥及香蕉的水溶性膳食纖維及優格中的益生菌可促進腸胃道蠕動、強化消化及免疫功能。



黑芝麻小麥胚芽奶



食材:

- 2茶匙 黑芝麻粉
- 240CC 鮮乳
- 20g 小麥胚芽粉

作法:

1. 倒一杯鮮乳。
2. 加入黑芝麻粉及小麥胚芽粉。
3. 攪拌均勻。



好處:

1. 黑芝麻粉10g約含145mg鈣，加上牛奶中的鈣質240mg共約400mg，達每日攝取建議1000mg的40%，鈣質可協助神經系統的運作。
2. 小麥胚芽中的維生素E具抗氧化力，可保護腦細胞。
3. 鮮乳中的B群及胺基酸是生成神經傳導物質所必須。

小魚干菠菜豆腐湯

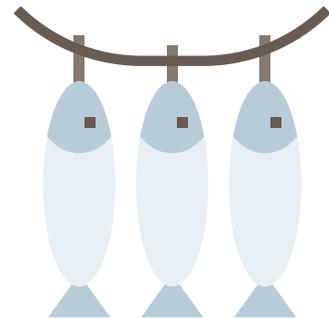


食材:

- 半湯匙 小魚乾
- 40g 菠菜
- 80g 板豆腐
- 適量 鹽巴
- 適量 香油

作法:

1. 菠菜洗淨切段、豆腐切小塊、小魚干洗淨。
2. 起一鍋水放入小魚干，水滾後加入豆腐。
3. 滾煮豆腐約2-3分鐘。
4. 放入菠菜，水滾後熄火。
5. 加入適量鹽巴及香油調味。



好處:

1. 菠菜是葉酸含量很高，葉酸是讓色胺酸轉為血清素的必要物質，過去有誤解認為豆腐和菠菜一起吃會造成結石，其實鈣質在腸道中與草酸結合後會藉由糞便排出，反而會降低結石的可能。
2. 小魚干與板豆腐中的鈣及胺基酸是生成神經傳導物質所必須。

竹筍斧飯



(資料來源:自由時報 食譜自由配)

食材:

200g	熟筍絲
20g	薑絲
5朵	鮮香菇
少許	白芝麻
適量	蔥花
兩杯半	白米量杯
1小匙	辣椒片
2大匙	味霖
1.5大匙	醬油
1大匙	清酒
600CC	水或雞湯

作法:

1. 竹筍去殼、薑去皮，都切絲；鮮香菇刻花；備用。
2. 將所有調味料放入大碗中一起攪拌均勻，作為煮飯的湯汁，備用。
3. 白米洗淨，瀝乾水分，放入電鍋內鍋，再倒入2杯"作法2"的醬汁，最後加入"作法1"所有材料拌勻。
4. 放入電鍋，外鍋倒入約1杯水，按下開關蒸煮約25分鐘至開關跳起，續燜約5分鐘，以飯匙撥鬆，食用時盛取適量至碗中，撒上白芝麻與蔥花即可。



養生菇菇蒸飯



食材：

- 100g 新鮮香菇
- 50g 黑鴻喜菇
- 50g 白鴻喜菇
- 30g 柴魚片
- 100g 南瓜
- 一杯半 白米量杯
- 30CC 醬油



作法：

1. 將柴魚片泡熱水10分鐘，過篩取柴魚高湯備用。
2. 以此取代煮白米飯的水，水量與米飯一比一。
3. 將鴻喜菇洗淨，香菇切絲。南瓜去皮切片備用。
4. 香菇切絲的粗細可依照鴻喜菇的粗細，讓口感一致。
5. 將米洗淨瀝乾，取電鍋內鍋置入。
6. 加入南瓜、柴魚高湯，把菇類全部放入鍋中、加醬油，放到電鍋裡蒸約20分鐘，跳起後再燜20分鐘即可。



高麗菜飯



(資料來源:自由時報 食譜自由配)

食材:

- 1/4顆 高麗菜
- 300C 豬大骨高湯
- 1碗 白飯
- 少許 紅蘿蔔絲
- 少許 小黃瓜片
- 少許 鹽巴



做法:

1. 高麗菜洗淨後切成絲狀，其實看個人喜好，喜歡爽脆口感的人可以切大片一點。
2. 按下加熱鍵，在電子內鍋中放入少許沙拉油，先將青菜類炒好，包括高麗菜和紅蘿蔔絲、小黃瓜片。
3. 3分鐘後等蔬菜類出水後，再加入豬大骨高湯300C以及鹽巴調味。
4. 放入白飯拌炒均勻，時間大約抓3分鐘，蓋上鍋蓋約5分鐘，加熱鍵跳起即可完成。



低GI水果-怎麼選?



1.甚麼是GI值?

- GI值是以食用純葡萄糖100公克後2小時內的血糖增加值為基準(GI值=100)，其他食物則以食用後2小時內血糖增加值與食用純葡萄糖的血糖增加值作比較得到的升糖指數。



2.甚麼叫低GI?

- 高GI值：升糖指數 >70 ，如：西瓜、榴槤、荔枝、龍眼。
- 中GI值：升糖指數介於 $55\sim70$ 之間，如：葡萄、鳳梨、香蕉、草莓、桃子、芒果、木瓜。
- 低GI值：升糖指數 <55 ，如：聖女小番茄、芭樂、奇異果、櫻桃、葡萄柚、柳橙、梨子、蘋果。



3.建議攝取

- 以低GI水果為主，且1天不超過2份，1份水果大約是1個拳頭大，如：蘋果1小顆、芭樂1/3個、聖女小番茄23顆、奇異果1又1/2個。

第3章

選時間，寫紀錄



從今天起..

來記錄

一週的飲食吧~
可以再拿著飲食日記
與營養師討論喔~



今天是健康飲食第__天

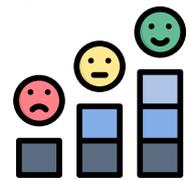
體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:

起床心情



早餐

點心

午餐

今天喝了__CC水



做了__運動/__分鐘

晚餐



大便__次



心情小語



今天是健康飲食第__天

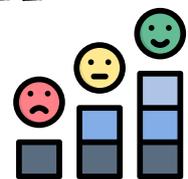
體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:

起床心情



早餐

點心

午餐

今天喝了__CC水



做了__運動/__分鐘

晚餐



大便__次



心情小語



今天是健康飲食第__天

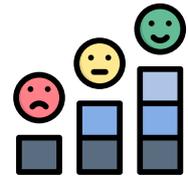
體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:

起床心情



早餐

點心

午餐

今天喝了__CC水



做了__運動/__分鐘

晚餐



大便__次



心情小語



今天是健康飲食第__天

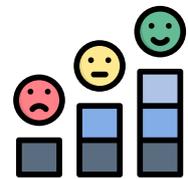
體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:

起床心情



早餐

點心

午餐

今天喝了__CC水



做了__運動/__分鐘

晚餐



大便__次



心情小語



今天是健康飲食第__天

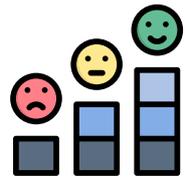
體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:

起床心情



早餐

午餐

晚餐

點心

今天喝了__CC水

做了__運動/__分鐘



大便__次



心情小語



今天是健康飲食第__天

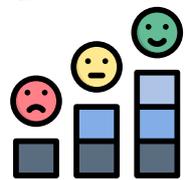
體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:

起床心情



早餐

午餐

晚餐

點心

今天喝了__CC水

做了__運動/__分鐘



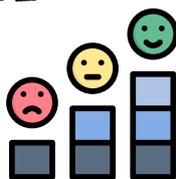
大便__次



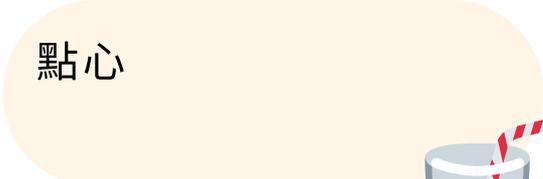
心情小語

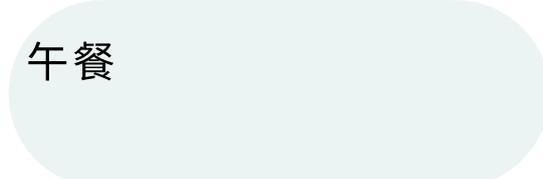


今天是健康飲食第__天
 體重__公斤
 睡眠時數__小時

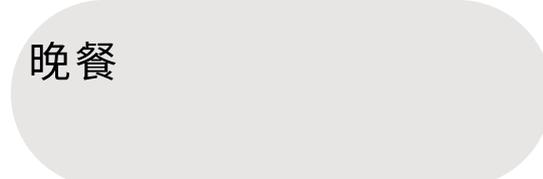
__月__日 星期__
 起床時間__:__:__
 起床心情 

早餐 

點心 

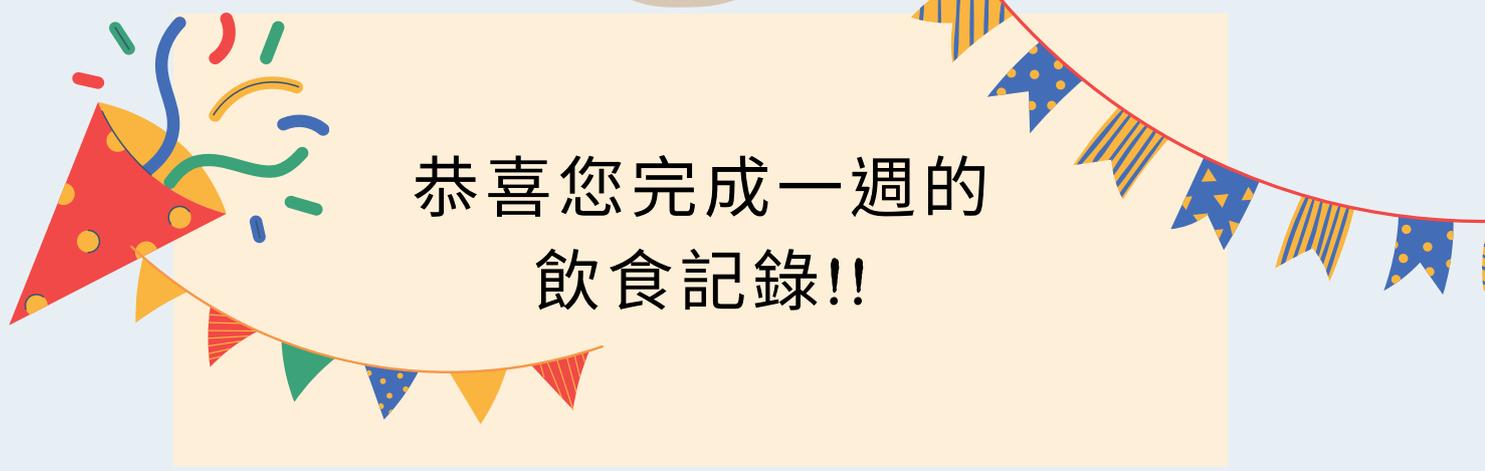
午餐 

今天喝了__ __ __ __ CC水 
 做了__ __ __ __ 運動/ __ __ 分鐘

晚餐 

 大便__ __ 次 

心情小語  



讓我帶著
小樹日記

找營養師討論喔~
看看我的飲食
健不健康哦~



營養師的建議



A large area for writing, consisting of a vertical red line on the left and several horizontal red lines extending to the right, creating a series of blank lines for text.



歡迎加入
凱旋心晴報報粉絲專頁
可獲得更多資訊喔~~



在我心中種下的 種子..

經歷了一陣風雨、
無數個春夏秋冬...
終究成長為大樹...

感謝帶領我成長的每一位...

Thank you

