

全穀雜糧有愛

咀嚼吞嚥無礙

水

多用水好軟Q

全穀飯 1 杯全穀米 1.5 杯水

全穀粥 1 杯全穀米 6 杯水



混

混合煮更香甜

全穀類混煮根莖類

燕麥玉米粥、 小米南瓜粥、 黑米地瓜飯

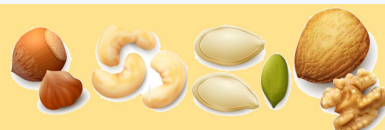


油

加加油好順暢

淋些橄欖油、 茶油、 酪梨油等植物油

加點腰果、 芝麻、 核桃等堅果種子



全穀軟甜好滋味

