



## 營養教育

### 免烹調餐點

免烹調餐點是指不需使用任何烹飪設備即可製作的餐點。在時間有限、或缺乏廚房設備、或使用設備不方便時，這類餐點特別實用。只要稍加規劃，就能以最少的力氣準備出健康又美味的餐點。



#### 免烹調餐點建議：

**果昔** - 使用冷凍水果、原味希臘優格及低脂或植物奶製作。

**隔夜燕麥** - 將燕麥浸泡於低脂或植物奶中過夜，並加入水果、堅果或種子作為配料。

**優格水果穀麥碗** - 低脂或希臘優格搭配新鮮或冷凍水果，再加上穀麥或堅果與種子。

**捲餅** - 使用全穀玉米餅或扁麵包，加入喜歡的蛋白質、鷹嘴豆泥與蔬菜。

**沙拉** - 將豆類及／或您選擇的蛋白質與綠葉蔬菜或其他蔬菜混合。調味可使用橄欖油、醋、柑橘類與香草來增加風味。

#### 如何製作健康的免烹調餐點

準備以下幾類食材，並搭配您喜歡的組合，輕鬆製作營養豐富的免烹調餐點

##### 蛋白質：

- 罐裝鮭魚、鮭魚、雞肉或豆類
- 鷹嘴豆泥、堅果與種子，以及堅果／種子抹醬
- 選擇標示「無添加鹽」的產品

##### 穀類：

- 全麥麵包或餅乾
- 全穀玉米餅或扁麵包
- 燕麥

##### 水果與蔬菜：

- 新鮮、罐裝或冷凍皆可。選擇罐裝或冷凍產品時，請挑選標示「無添加鹽或糖」的選項

##### 乳製品：

- 低脂起司、牛奶與優格，或非乳製替代品



資料來源: The American Heart Association at Heart.org

資料提供: Heather Cuellar, RD  
呈現: Becky Bruno, Spectrum Project Coordinator

2026年6月