

資料來源／董氏基金會

多風貌得舒料理

許多人都有「健康的東西一定不好吃」的觀念，因此，董氏基金會與西華飯店特別依照得舒飲食5原則，設計了中、義、日式3種得舒套餐，希望能讓民眾體驗同時享有美味與健康的感覺，遠離高血壓威脅！

得舒飲食5原則：每天攝取5份蔬菜與5份水



與會專家談得舒飲食

果、多白肉少紅肉、吃堅果、2份低脂乳、主食選擇全穀根莖類。



3國得舒餐內容及餐點特色

	餐 點 內 容	特 色
義式餐	 沙拉 綜合鮮嫩翠綠沙拉襯無花果綠蘆筍佐番茄澄清醬汁	◆以萃取的新鮮番茄做成沙拉醬取代重口味、高熱量的醬汁，以增加蔬菜的攝取
	 湯品 經典雞肉雞湯襯水波鵪鶉蛋佐黑松露油	◆以雞肉(白肉類)及含有高鉀的紅蘿蔔、西芹一同熬煮做湯頭
	 前菜 杏鮑菇細板麵襯炒綠蘆筍	◆以杏鮑菇切成細長片狀取代精緻麵條，增加蔬菜量也減少澱粉量 ◆選擇高鉀的綠蘆筍
	 主菜 爐烤雞胸鑲菠菜起士佐肉汁	◆雞胸肉塞入以起士與菠菜製作的內餡，不但吃到了白肉，也增加了奶類、蔬菜類
	 甜點 紅酒燴季節甜桃襯鮮果雪碧佐野莓湯	◆利用水果天然甜味降低砂糖添加量
中式餐	 開胃菜、主食、湯品 開胃菜 纖體北寄貝綠蔬沙拉	◆加入松子將堅果帶入菜餚
	 湯品 竹筴百合松茸清雞湯	◆以土雞(白肉)及蔬菜類的竹筴、百合、松茸熬煮成湯，達到白肉及蔬菜入菜目的
	 主菜 冰花梅子香芋扣雁鴨	◆使用芋頭做搭配，增加了全穀類的量
	 前菜 紅梅蘆薈白玉鮮魚卷	◆以紅蘿蔔當醬汁增加蔬菜攝取
	 主菜 薏仁燕麥魚松粥	◆全穀的薏仁燕麥取代精緻的白米
日式餐	 甜點 低脂優格鮮果杯	◆利用低脂優格，除增加風味外也增加奶類
	 前菜 和味前菜集(茄子燒佐黑胡麻)	◆利用黑、白胡麻油代替和風醬、干島醬，增加堅果類且可減少油脂攝取
	 副菜 小鉢(山藥素麵)	◆以全穀類的山藥、五穀米、紫米取代精緻的白麵、白米
	 主菜 旬鮮刺身盛合	◆以白肉類的鮪魚當作主菜，減少飽和脂肪含量較多的紅肉
	 主食 季獻石蔬握壽司五品	◆以蔬菜類的玉米筍、香菇、番茄、秋葵、芽蔥取代常見的魚卵、蝦子等 ◆壽司米可選用全穀類的紫米
 湯品 納豆味噌汁	◆以味噌做湯頭，豆腐做湯料，增加豆製品的攝取量	