

食個靚糊

— 改善傳統糊餐，食得健康又開心

糊餐「變靚」的好處：

減少使用營養補充品

排便更暢順

改善食欲

進食更開心

飯糊、肉糊、菜糊分開攪爛



貼上標記，讓老友記知道自己的糊餐是用什麼材料做的

豬肉

運用創意，搞搞新意思，糊餐也可做出不同小食！



芝麻豆腐布丁



蕃薯蓉皮蒸蛋撻



蕃薯蓉餅

使用不同的模具（如啫喱模或曲奇模）塑造糊餐的外形。

例如：將菜糊倒進葉子形狀的模具；魚肉糊倒進錦鯉形狀的模具



市面上有現成的糊餐食物可選擇，例如果蓉；聖雅各福群會也有推出不同配搭的家居軟餐

例如：甘筍 + 雞肉



進食不只是基本需要，還應該是一種享受！