

很多人会在初一茹素，而烹调素菜时，可配搭一些含丰富蛋白质而又没经油炸处理的豆制品及果仁食材，这样便能吃得健康又「有营」。



# 包罗蜜彩 (甜酸素鲍鱼片)

## 营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	250
碳水化合物(克)	28
蛋白质(克)	23
脂肪(克)	6
纤维素(克)	2.1
钠质(毫克)	241

## 材料：(4人分量)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 水面筋   | 9两(360克)  |
| 2. 青椒(中) | ½个(约60克)  |
| 3. 黄椒(中) | ½个(约60克)  |
| 4. 番茄    | 2个(约250克) |
| 5. 腰果    | 1安士(30克)  |
| 6. 植物油   | 2茶匙       |

### 甜酸汁料：

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1. 盐  | ¼茶匙       |
| 2. 糖  | 2½汤匙      |
| 3. 白醋 | 2汤匙       |
| 4. 茄汁 | 2汤匙       |
| 5. 清水 | 1杯(240毫升) |

### 芡汁：

- |       |      |
|-------|------|
| 1. 生粉 | 1½茶匙 |
| 2. 清水 | 6汤匙  |



## 制法：

1. 水面筋出水后切片。
2. 青椒、黄椒和番茄洗净，青椒和黄椒去瓢，全部切件。
3. 腰果洗净后放置焗炉焗至金黄色，或用白镬炒香。
4. 于易洁镬烧热油，先爆番茄、黄椒及青椒，再下甜酸汁料煮滚，加入水面筋兜匀，加盖用慢火煮15分钟，或煮至汁液的浓度适中。然后用芡汁埋芡。最后加入腰果便成。

## 营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 水面筋含丰富蛋白质和碳水化合物，可用作肉类之选。宜选购脂肪含量较低的水面筋(没经油处理之面筋)。
- ✓ 青椒、黄椒和番茄含丰富维生素C和纤维素；而且颜色悦目，增进食欲。

## 特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：用代糖及柠檬汁代替糖和茄汁来制备甜酸汁料，醋改用1汤匙。由于直接加热会破坏代糖的甜味，代糖甜酸汁料宜熄火后才拌入。进食一人分量水面筋须与1汤匙饭(1份醣质)换算。



卫生署

卫生署长者健康服务  
网站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
长者健康资讯专线：2121 8080



长者健康服务