

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両 (360克)
2. 青椒(中)	1/2 个(约60克)
3. 黄椒(中)	1/2 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	1/4 茶匙
2. 糖	2 1/2 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	1 1/2 茶匙
2. 清水	6汤匙

## 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。



## 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。



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