

很多人會在初一茹素，而烹調素菜時，可配搭一些含豐富蛋白質而又沒經油炸處理的豆製品及果仁食材，這樣便能吃得健康又「有營」。



# 包羅蜜彩 (甜酸素鮑魚片)



## 營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	250
碳水化合物 (克)	28
蛋白質 (克)	23
脂肪 (克)	6
纖維素 (克)	2.1
鈉質 (毫克)	241

## 材料：(4人分量)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 水麵筋    | 9兩 (360克)  |
| 2. 青椒 (中) | ½ 個 (約60克) |
| 3. 黃椒 (中) | ½ 個 (約60克) |
| 4. 番茄     | 2個 (約250克) |
| 5. 腰果     | 1安士 (30克)  |
| 6. 植物油    | 2茶匙        |

### 甜酸汁料：

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

### 芡汁：

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 生粉 | 1½ 茶匙 |
| 2. 清水 | 2湯匙   |



## 製法：

1. 水麵筋出水後切片。
2. 青椒、黃椒和番茄洗淨，青椒和黃椒去瓢，全部切件。
3. 腰果洗淨後放置焗爐焗至金黃色，或用白鑊炒香。
4. 於易潔鑊燒熱油，先爆番茄、黃椒及青椒，再下甜酸汁料煮滾，加入水麵筋兜勻，加蓋用慢火煮15分鐘，或煮至汁液的濃度適中。然後用芡汁埋芡。最後加入腰果便成。

## 營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 水麵筋含豐富蛋白質和碳水化合物，可用作肉類之選。宜選購脂肪含量較低的水麵筋 (沒經油處理之麵筋)。
- ✓ 青椒、黃椒和番茄含豐富維生素C和纖維素；而且顏色悅目，增進食欲。

## 特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐: 用代糖及檸檬汁代替糖和茄汁來製備甜酸汁料，醋改用1湯匙。由於直接加熱會破壞代糖的甜味，代糖甜酸汁料宜熄火後才拌入。進食一人分量水麵筋須與1湯匙飯(1份醣質)換算。



衛生署

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務