

中国人十分重视冬至，会预备丰富的菜式来庆祝。以下的菜式加入了韭菜，不但带出了食材的鲜味，又可减少调味料的使用，做到吃得丰富又健康。



同庆丰年 (韭菜藕饼)

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	178
碳水化合物(克)	7
蛋白质(克)	17
脂肪(克)	9
纤维素(克)	1.9
钠质(毫克)	361

材料：(4人分量)

1. 免治瘦猪肉 6两(240克)
2. 莲藕 1条(约115克)
3. 韭菜 1两(40克)
4. 硬豆腐 ¼ 砖(约80克)
5. 鸡蛋(大) 1只
6. 姜 2片
7. 植物油 2茶匙

猪肉腌料:

1. 盐 ½ 茶匙
2. 麻油 ¼ 茶匙
3. 糖 1茶匙
4. 生粉 2茶匙
5. 清水 1汤匙



制法：

1. 免治猪肉腌好。
2. 莲藕洗净及去皮，切成幼粒。
3. 韭菜洗净，切碎。
4. 豆腐洗净抹干。鸡蛋去壳拂匀。
5. 将豆腐压成蓉，与免治猪肉、莲藕粒、韭菜碎及蛋浆拌匀，分成8份，搓成球形。
6. 于易洁镬烧热油，爆香姜片，放入肉丸，压成圆饼形，煎香两面至金黄色即成。

营养 / 烹调小贴士：

- ✓ 硬豆腐含丰富钙质，也是脂肪含量较低的肉类代替品。
- ✓ 在前一晚将豆腐雪入冰格，解冻时较易将豆腐内的水分挤出，方便用来做煎饼。
- ✓ 除免治猪肉外，可使用其他肉类如鲮鱼肉。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：进食一人分量的莲藕饼须与½汤匙饭(½份醣质)换算。



卫生署

卫生署长者健康服务
网站：www.elderly.gov.hk
长者健康资讯专线：2121 8080



长者健康服务