

这道菜选用春季当造的蔬菜和清甜低脂的虾仁，是一道高纤低脂的健康菜式。



春意虾仁杂菜煲

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	60
碳水化合物(克)	3
蛋白质(克)	6
脂肪(克)	2.7
纤维素(克)	1.4
钠质(毫克)	471



材料：(4人分量)

1. 芹菜 2両(80克)
2. 小白菜 2両(80克)
3. 鲜冬菇 4只(约76克)
4. 芦笋 2条(约72克)
5. 唐生菜 2両(80克)
6. 急冻虾仁(中) 2両(80克)
7. 姜片 3片
8. 植物油 2茶匙
9. 清水 3碗

调味料:

1. 盐 $\frac{3}{4}$ 茶匙
2. 白胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙

制法：

1. 急冻虾仁提前放置雪柜解冻，用厨房纸印干水分备用。
2. 芹菜、芦笋洗净切细件，小白菜、鲜冬菇、唐生菜洗净备用。
3. 煲滚一锅水，加入西芹、鲜冬菇、油和姜片中大火煮约5分钟直至蔬菜开始变靛。
4. 再加入虾仁煮2分钟，加入芦笋和唐生菜再煮1-2分钟，最后加入调味料即成。

营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 芹菜、芦笋、小白菜和唐生菜是春季当造的蔬菜，含丰富纤维素。
- ✓ 如未能购买部分蔬菜，可选用其他叶菜取代。

特别餐注意事项：

- ✓ 低盐餐：盐用量减至 $\frac{1}{4}$ 茶匙。



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