

這道菜選用春季當造的蔬菜和清甜低脂的蝦仁，是一道高纖低脂的健康菜式。



春意蝦仁雜菜煲

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	60
碳水化合物 (克)	3
蛋白質 (克)	6
脂肪 (克)	2.7
纖維素 (克)	1.4
鈉質 (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. 鮮冬菇	4隻 (約76克)
4. 蘆筍	2條 (約72克)
5. 唐生菜	2両 (80克)
6. 急凍蝦仁 (中)	2両 (80克)
7. 薑片	3片
8. 植物油	2茶匙
9. 清水	3碗

調味料:

1. 鹽	3/4茶匙
2. 白胡椒粉	1/4茶匙

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 芹菜、蘆筍、小白菜和唐生菜是春季當造的蔬菜，含豐富纖維素。
- ✓ 如未能購買部分蔬菜，可選用其他葉菜取代。

特別餐注意事項：

- ✓ 低鹽餐: 鹽用量減至1/4茶匙。



製法：

1. 急凍蝦仁提前放置雪櫃解凍，用廚房紙印乾水分備用。
2. 芹菜、蘆筍洗淨切細件，小白菜、鮮冬菇、唐生菜洗淨備用。
3. 煲滾一鍋水，加入西芹、鮮冬菇、油和薑片中大火煮約5分鐘直至蔬菜開始變軟。
4. 再加入蝦仁煮2分鐘，加入蘆筍和唐生菜再煮1-2分鐘，最後加入調味料即成。



衛生署

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務