

番茄是在春天收成的蔬菜，含丰富纤维，配合易于咀嚼的免治碎猪肉和豆腐干，特别适合长者食用。番茄的酸甜香味，更可刺激食欲，令春天的闷气全消。



番茄白玉煮肉碎

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	230
碳水化合物(克)	13
蛋白质(克)	25
脂肪(克)	9
纤维素(克)	2
钠质(毫克)	665

材料：(4人分量)

1. 番茄(细) 4个(约444克)
2. 免治瘦猪肉 5两(200克)
3. 白豆腐干 1件(约200克)
4. 清水 2杯
5. 粟米油 1汤匙
6. 蒜头 2瓣

腌料(猪肉):

1. 盐 ½茶匙
2. 白糖 ½茶匙
3. 白胡椒粉 少许

调味料:

1. 盐 ½茶匙
2. 白糖 2茶匙

芡汁:

1. 生粉 1茶匙
2. 清水 ½杯



制法：

1. 免治猪肉洗净，加入腌料拌匀。
2. 洗净番茄，然后切件。
3. 洗净豆腐干，然后切丝。蒜头去衣后切碎。
4. 在易洁镬烧热½汤匙油，炒熟免治猪肉，盛起备用。
5. 再用½汤匙油爆香蒜头、番茄及豆腐干，将材料兜匀。加入清水直至水滚起，改慢火加盖焗5分钟。
6. 待番茄完全煮熟后，加入已炒熟的猪肉和调味料兜匀。加入芡汁煮滚即成。

营养 / 烹调小秘方：

✓ 市面上售卖的多款豆腐干，包括：普宁豆干、福建豆干及五香豆干。豆腐干含丰富蛋白质，因此可以取代饮食上部分肉类。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：可用代糖代替调味料中的糖，并于熄火后才加入，以免代糖因高温加热而失去甜味。
- ✓ 低盐餐：调味料中不加盐。



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