

番茄是在春天收成的蔬菜，含豐富纖維，配合易於咀嚼的免治碎豬肉和豆腐乾，特別適合長者食用。番茄的酸甜香味，更可刺激食慾，令春天的悶氣全消。



番茄白玉煮肉碎

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	230
碳水化合物 (克)	13
蛋白質 (克)	25
脂肪 (克)	9
纖維素 (克)	2
鈉質 (毫克)	665

材料：(4人分量)

1. 番茄(細) 4個 (約444克)
2. 免治瘦豬肉 5兩 (200克)
3. 白豆腐乾 1件 (約200克)
4. 清水 2杯
5. 粟米油 1湯匙
6. 蒜頭 2瓣

醃料 (豬肉):

1. 鹽 ½茶匙
2. 白糖 ½茶匙
3. 白胡椒粉 少許

調味料:

1. 鹽 ½茶匙
2. 白糖 2茶匙

芡汁:

1. 生粉 1茶匙
2. 清水 ½杯



製法：

1. 免治豬肉洗淨，加入醃料拌勻。
2. 洗淨番茄，然後切件。
3. 洗淨豆腐乾，然後切絲。蒜頭去衣後切碎。
4. 在易潔鑊燒熱½湯匙油，炒熟免治豬肉，盛起備用。
5. 再用½湯匙油爆香蒜頭、番茄及豆腐乾，將材料兜勻。加入清水直至水滾起，改慢火加蓋焗5分鐘。
6. 待番茄完全煮靸後，加入已炒熟的豬肉和調味料兜勻。加入芡汁煮滾即成。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 市面上售賣的多款豆腐乾，包括：普寧豆乾、福建豆乾及五香豆乾。豆腐乾含豐富蛋白質，因此可以取代飲食上部分肉類

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐: 可用代糖代替調味料中的糖，並於熄火後才加入，以免代糖因高溫加熱而失去甜味。
- ✓ 低鹽餐: 調味料中不加鹽。



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