

这道菜选用秋季当造的红萝卜和莲藕，配以瘦猪肉炆煮，提供蛋白质及铁质，适合长者补充营养，同时有助减少脂肪的摄取量。



红萝卜莲藕炆猪肉

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	217
碳水化合物(克)	19
蛋白质(克)	19
脂肪(克)	7
纤维素(克)	4.5
钠质(毫克)	400

材料：(4人分量)

1. 瘦猪肉	1/2斤 (320克)
2. 莲藕	6両 (240克)
3. 红萝卜	6両 (240克)
4. 洋葱(中)	1个(约130克)
5. 清水	2杯
6. 植物油	2茶匙

腌料:

1. 日本酱油	2茶匙
2. 麻油	1/2茶匙

调味料:

1. 日本酱油	2茶匙
2. 味醂	1汤匙



制法：

- 猪肉洗净切件，加腌料拌匀，腌约15分钟。
- 莲藕洗净去皮，切1厘米厚片，泡清水中备用。
- 红萝卜洗净去皮，切块备用。洋葱去衣，洗净切丝备用。
- 锅中烧热油，加入洋葱丝炒至有香味。加入红萝卜和莲藕略炒。
- 加入猪肉和调味料，并适量加入清水直至食材7-8分满，稍为拌匀。
- 中火煮滚后，转小火，盖上锅盖炆煮约30分钟，或至肉质转稔。

营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 红萝卜及莲藕均是秋季当造蔬菜。莲藕含钾质、铁质、碳水化合物及纤维素，红萝卜则含胡萝卜素、碳水化合物及纤维素，两者均营养丰富。
- ✓ 红萝卜及莲藕经炖煮后更稔身，适合长者食用。
- ✓ 莲藕切开后浸泡在清水中，可防止氧化变黑。
- ✓ 如没有日本酱油，可用一般生抽代替。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐: 红萝卜及莲藕含丰富糖质，食谱中一人分量须与1 1/2 汤匙饭(1 1/2 份糖质)交换。另外，味醂含较高糖分，建议以1/2茶匙糖取代。
- ✓ 低盐餐: 将腌料及调味料中的日本酱油用量减半。



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