

這道菜選用秋季當造的紅蘿蔔和蓮藕，配以瘦豬肉炆煮，提供蛋白質及鐵質，適合長者補充營養，同時有助減少脂肪的攝取量。



紅蘿蔔蓮藕炆豬肉

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	217
碳水化合物 (克)	19
蛋白質 (克)	19
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	4.5
鈉質 (毫克)	400

材料：(4人分量)

1. 瘦豬肉 ½斤 (320克)
2. 蓮藕 6兩 (240克)
3. 紅蘿蔔 6兩 (240克)
4. 洋蔥(中) 1個 (約130克)
5. 清水 2杯
6. 植物油 2茶匙

醃料:

1. 日本醬油 2茶匙
2. 麻油 ½茶匙

調味料:

1. 日本醬油 2茶匙
2. 味醂 1湯匙



製法：

1. 豬肉洗淨切件，加醃料拌勻，醃約15分鐘。
2. 蓮藕洗淨去皮，切1厘米厚片，泡清水中備用。
3. 紅蘿蔔洗淨去皮，切塊備用。洋蔥去衣，洗淨切絲備用。
4. 鍋中燒熱油，加入洋蔥絲炒至有香味，加入紅蘿蔔和蓮藕略炒。
5. 加入豬肉和調味料，並適量加入清水直至食材7-8分滿，稍為拌勻。
6. 中火煮滾後，轉小火，蓋上鍋蓋炆煮約30分鐘，或至肉質轉脆。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 紅蘿蔔及蓮藕均是秋季當造蔬菜。蓮藕含鉀質、鐵質、碳水化合物及纖維素，紅蘿蔔則含胡蘿蔔素、碳水化合物及纖維素，兩者均營養豐富。
- ✓ 紅蘿蔔及蓮藕經燉煮後更脆身，適合長者食用。
- ✓ 蓮藕切開後浸泡在清水中，可防止氧化變黑。
- ✓ 如沒有日本醬油，可用一般生抽代替。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐: 紅蘿蔔及蓮藕含豐富醣質，食譜中一人分量須與1 ½ 湯匙飯 (1 ½ 份醣質)交換。另外，味醂含較高糖分，建議以½茶匙糖取代。
- ✓ 低鹽餐: 將醃料及調味料中的日本醬油用量減半。

