

这菜式选用冬季当造白萝卜，配搭脂肪较低的牛腱炆煮，并加入红萝卜令菜式色彩更丰富，同时使用天然香料，令菜式味道更有层次之余又不增加盐分的含量。



鸳鸯萝卜炆牛腱

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	157
碳水化合物(克)	5
蛋白质(克)	22
脂肪(克)	6
纤维素(克)	1.8
钠质(毫克)	537

材料：(4人分量)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 牛腱 | 10両(400克) |
| 2. 葱(切段) | 2条 |
| 3. 姜 | 8片 |
| 4. 月桂叶 | 3片 |
| 5. 八角 | 2粒 |
| 6. 白萝卜 | 8両(320克) |
| 7. 红萝卜 | 3両(120克) |
| 8. 清水 | 6杯 |
| 9. 植物油 | 2茶匙 |

调味料：

- | | |
|--------|-----|
| 1. 盐 | ¾茶匙 |
| 2. 胡椒粉 | 适量 |



制法：

1. 白萝卜及红萝卜洗净去皮，切件备用。
2. 牛腱洗净，备用。
3. 锅中加入清水，加入姜4片和葱段煲滚，放入牛腱出水约5分钟，盛起切件备用。
4. 锅中烧热2茶匙油，爆香余下姜片，加入牛腱炒香，加入适量清水至盖过牛腱。
5. 再加入月桂叶及八角，煮滚后上盖转慢火炆约1小时。
6. 加入白萝卜及红萝卜件，拌匀后上盖炆煮约30分钟，最后加入调味料再煮滚即可。

营养 / 烹调小贴士：

- ✓ 白萝卜是冬季当造蔬菜，含维生素C、纤维素、钾质、镁质，营养丰富。
- ✓ 以牛腱取代牛腩，能大大减少饱和脂肪摄取。牛肉能够提供丰富蛋白质和铁质。
- ✓ 选用八角、月桂叶等天然调味料，可减少高钠或高糖酱料的使用。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：一人分量须与½汤匙饭(½份醣质)交换。
- ✓ 低盐餐：建议调味的盐用量不多于½茶匙。



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