

這菜式選用冬季當造白蘿蔔，配搭脂肪較低的牛腱炆煮，並加入紅蘿蔔令菜式色彩更豐富，同時使用天然香料，令菜式味道更有層次之餘又不增加鹽分的含量。



鴛鴦蘿蔔炆牛腱

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	157
碳水化合物 (克)	5
蛋白質 (克)	22
脂肪 (克)	6
纖維素 (克)	1.8
鈉質 (毫克)	537

材料：(4人分量)

1. 牛腱	10兩 (400克)
2. 葱(切段)	2條
3. 薑	8片
4. 月桂葉	3片
5. 八角	2粒
6. 白蘿蔔	8兩 (320克)
7. 紅蘿蔔	3兩 (120克)
8. 清水	6杯
9. 植物油	2茶匙

調味料:

1. 鹽	¾茶匙
2. 胡椒粉	適量



製法：

1. 白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
2. 牛腱洗淨，備用。
3. 鍋中加入清水，加入薑4片和蔥段煲滾，放入牛腱出水約5分鐘，盛起切件備用。
4. 鍋中燒熱2茶匙油，爆香餘下薑片，加入牛腱炒香，加入適量清水至蓋過牛腱。
5. 再加入月桂葉及八角，煮滾後上蓋轉慢火炆約1小時。
6. 加入白蘿蔔及紅蘿蔔件，拌勻後上蓋炆煮約30分鐘，最後加入調味料再煮滾即可。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 白蘿蔔是冬季當造蔬菜，含維生素C、纖維素、鉀質、鎂質，營養豐富。
- ✓ 以牛腱取代牛腩，能大大減少飽和脂肪攝取。牛肉能夠提供豐富蛋白質和鐵質。
- ✓ 選用八角、月桂葉等天然調味料，可減少高鈉或高糖醬料的使用。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：一人分量須與½湯匙飯(½份醣質)交換。
- ✓ 低鹽餐：建議調味的鹽用量不多於½茶匙。



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