

# 適合腎病患者的中式菜譜

## 薑蔥紅燒魚

份量: 4



### 每份的營養分析:

蛋白質	22 克
碳水化合物	8 克
脂肪	< 1 克
鉀	616 毫克
磷	265 毫克
鈉	165 毫克

\*此食譜取材自1998年卑詩省溫哥華聖保祿醫院腎科部門為腎病患者提供的中式食譜: Chinese Renal Kitchen: Cookbook for People Living with A Special Diet for Kidneys。

註: 這份資料不取代您的腎科營養師或醫護人員為您提供的意見。

### 材料:

魚一條, 去鱗及去內臟或急凍魚柳	1 磅或 454 克
青蔥, 切碎	3 條
薑, 切片	3 片
蒜瓣, 切片	2 瓣
紅蔥頭, 切片	1 小個或 1/2 杯
新鮮紅辣椒, 切碎 (每隻20 克)	1 隻或適量辣度
菜油	2 湯匙或 30 毫升

### 醃料:

薑片	3 片
蒜頭, 切片	2 瓣
紅蔥頭, 切片	1 小個或 1/2 杯
白胡椒粉	1/4 茶匙或 1 毫升

### 調味料:

水	1/2 杯或 125 毫升
糖 (可不用)	1 茶匙或 5 毫升
低鈉豉油	2 茶匙或 10 毫升
麻油	1 茶匙或 5 毫升
白胡椒粉	1/4 茶匙或 1 毫升

### 烹調方法

- 1 在魚身每隔約 1/2 吋或 1 厘米割一下, 並灑上白胡椒粉。在割開位放入薑、蒜和紅蔥頭, 約醃 10 分鐘。若是用魚柳, 則不用割開魚肉, 只需用醃料將急凍魚柳醃約 10 分鐘。
- 2 在小碗內調勻醬汁材料備用。
- 3 在鑊或平底鑊中放油燒熱, 以文火煎魚至魚身兩側呈金黃色。放入薑和紅蔥頭, 紅辣椒和青蔥各放一半份量。拌勻調味料, 倒入鑊中, 加蓋後煨 5 分鐘。
- 4 將魚上碟, 用餘下的紅辣椒和青蔥裝飾伴碟。熱食。