

適合腎病患者的中式食譜

麻婆豆腐

份量: 6



每份的營養分析:

蛋白質	18 克
碳水化合物	7 克
脂肪	22 克
鉀	301 毫克
磷	200 毫克
鈉	193 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:

碎豬肉, 全瘦或中等肥瘦	約 1/2 磅或 250 克
蒜頭, 切末	4 瓣
乾花椒	2 湯匙
乾紅辣椒	1 湯匙或適量辣度
豆腐, 中等硬度, 切成1厘米方粒	700 克
青蔥, 切碎	2 條
菜油	2 湯匙或 10 毫升

醃料:

菜油	1 湯匙或 15 毫升
低鈉豉油	2 茶匙或 10 毫升
中式廚酒	2 茶匙或 10 毫升
麻油	2 茶匙或 10 毫升
糖	1 茶匙或 5 毫升

醬汁:

低鈉豉油	2 茶匙或 10 毫升
麻油	2 茶匙或 10 毫升
水	6 湯匙或 90 毫升
粟粉	1 湯匙或 15 毫升

烹調方法

- 1 調勻醃料, 加入碎豬肉醃約 15 分鐘。
- 2 調勻醬汁備用。
- 3 燒熱油, 加入乾花椒炒香, 約 1-2 分鐘。取出花椒, 放入醬汁浸泡。
- 4 碎豬肉放進鑊中的花椒香油炒至全熟。加入豆腐, 輕炒至熟。
- 5 取出醬汁中的花椒。醬汁調勻後慢慢倒入豬肉/豆腐中, 均勻攪拌至醬汁變稠。
- 6 灑上蔥花裝飾。