

適合腎病患者的中式食譜

椰菜花豬肉湯

份量: 6



每份的營養分析:

蛋白質	11 克
碳水化合物	7 克
脂肪	12 克
鉀	472 毫克
磷	141 毫克
鈉	299 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
黃皮洋蔥, 切碎	1 個 (中型)
菜油	2 湯匙或 30 毫升
熱水	1 公升或 4 杯
細椰菜花, 切成小花球	約 1 磅或 500 克
自家製的雞湯或盒裝無鹽雞湯	500 毫升或 2 杯
新鮮香菜(芫茜)	2 小枝

醃料:

低鈉豉油	1 茶匙或 5 毫升
糖	1/4 茶匙或 2 毫升
麻油	1/4 茶匙或 2 毫升
中式廚酒	1/4 茶匙或 2 毫升
白胡椒粉	1/4 茶匙或 2 毫升

烹調方法

- 1 調勻醃料, 加入碎豬肉醃約半小時。
- 2 菜油落鑊燒熱, 加入洋蔥和豬肉炒至全熟, 加入椰菜花再炒 2 分鐘。
- 3 將鑊中材料倒進大鍋內, 加入 4 杯熱水, 煮至滾起, 倒進無鹽雞湯, 加蓋慢煮約 15 分鐘或至椰菜花煮軟。離火後灑上切碎的香菜。