

# 適合腎病患者的中式食譜

## 炒雜菜

份量: 4



### 每份的營養分析:

|       |        |
|-------|--------|
| 蛋白質   | 3 克    |
| 碳水化合物 | 12 克   |
| 脂肪    | 5 克    |
| 鉀     | 446 毫克 |
| 磷     | 73 毫克  |
| 鈉     | 168 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:

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 菜油                     | 1 湯匙或 15 毫升  |
| 薑, 切片                  | 4 片          |
| 西蘭花, 切成小花球             | 1 杯或 250 毫升  |
| 椰菜花, 切成小花球             | 1 杯或 250 毫升  |
| 西芹, 斜切, 1/4吋 / 0.5 厘米長 | 2 梗          |
| 紅蘿蔔, 去皮切片 (如西芹般)       | 1 條          |
| 洋蔥, 去皮切片               | 1 個 (中型)     |
| 蘆筍, 切段, 2 吋長           | 4 條          |
| 水                      | 2 湯匙         |
| 中式廚酒                   | 1.5 茶匙或 7 毫升 |

### 醬汁:

|        |              |
|--------|--------------|
| 低鈉豉油   | 1 茶匙或 5 毫升   |
| 糖      | 1/2 茶匙或 2 毫升 |
| 麻油     | 1/2 茶匙或 2 毫升 |
| 粟粉     | 1 茶匙或 5 毫升   |
| 水或低鈉雞湯 | 1/4 杯或 63 毫升 |
| 白胡椒粉   | 1/4 茶匙或 1 毫升 |

### 烹調方法

- 1 在小碗中調勻醬汁材料備用。
- 2 在鑊或平底鑊中加油燒熱, 下薑略炒。放入西蘭花、椰菜花和紅蘿蔔炒 2-3 分鐘。加入洋蔥、西芹、蘆筍、水或低鈉雞湯炒勻。灑上中式廚酒, 將拌勻的醬汁慢慢倒進鑊中, 期間不停攪拌, 煮至醬汁稍為變稠為止。

\*您可以使用任何您喜歡的蔬菜! 若需減少進食高鉀蔬菜, 請向您的營養師查詢!