

適合腎病患者的中式食譜

蒜蓉黑椒蒸排骨

份量: 4



每份的營養分析:

蛋白質	21 克
碳水化合物	6 克
脂肪	24 克
鉀	337 毫克
磷	189 毫克
鈉	271 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:

排骨, 切成 1 吋 / 2.5 厘米小塊	1 磅或 454 克
蒜蓉	4 瓣
新鮮紅辣椒, 切碎 (小紅辣椒, 每隻20克)	2-4隻, 視乎可接受的辣度

醃料:

低鈉豉油	1 湯匙或 15 毫升
黑胡椒粉	2 茶匙或 10 毫升
粟粉	1 湯匙或 15 毫升
水	3 湯匙或 45 毫升
菜油	1 茶匙或 5 毫升

烹調方法

- 1 調勻醃料, 加入排骨醃約半小時。
- 2 蒜蓉和紅辣椒加入豬肉拌勻, 平鋪在一隻厚身的瓷碟內。
- 3 鑊中加水燒滾。放入蒸架, 放上盛了豬肉的碟子後加蓋, 蒸約 15 分鐘或至豬肉全熟。需要時在鑊中加水續蒸。