

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!