

適合腎病患者的中式食譜

川味魚香茄子

份量: 4



每份的營養分析:

蛋白質	10 克
碳水化合物	12 克
脂肪	12 克
鉀	334 毫克
磷	116 毫克
鈉	217 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 1/3 磅或 125 克
茄子 (矮瓜), 切成 2 吋/5 厘米如姆指般的大小	2 條 (中型)
蒜蓉	3 瓣
薑蓉	1.5 茶匙
乾辣椒, 磨碎 (適量)	1 湯匙
水	1/2 杯或 125 毫升
菜油	1 茶匙+1 湯匙或 5 毫升+15 毫升
麻油	1 茶匙或 5 毫升
青蔥, 切碎	2 棵

豬肉醃料:

低鈉豉油	1 茶匙或 5 毫升
粟粉	1 茶匙或 5 毫升

調味料:

低鈉豉油	1 茶匙或 5 毫升
糖	1 茶匙或 5 毫升
浙醋	1.5 茶匙或 7 毫升
中式廚酒	1 湯匙或 15 毫升

勾芡材料:

低鈉豉油	1 茶匙或 5 毫升
粟粉	1/2 茶匙或 2 毫升
冷水	1 湯匙或 15 毫升

烹調方法

- 1 用醃料醃碎豬肉 30 分鐘。切細各種新鮮食材。各種調味料和勾芡材料分開盛於小碗中備用。
- 2 燒熱油, 炒熟豬肉後取出備用。
- 3 在清潔的鑊或平底鑊放 1 湯匙油燒熱, 加蒜、薑及辣椒炒勻, 加入茄子再炒, 加水煮至茄子軟身。加入調味料再炒, 至醬汁滲入食材。
- 4 將煮熟了的碎豬肉加入茄子中。調勻芡粉水, 慢慢加入, 期間不停攪拌炒至全熟, 加入麻油和蔥花略炒即成。