

《南乳豆腐雜菜煲》

煮食時間： 25 分鐘

材料 (3 人份)：

硬豆腐 (

1cm 薄片)

1 盒(約 350 克)

冬菇 (浸軟洗淨, 去蒂切半)

6 隻(約 50 克)

荷蘭豆 (洗淨, 撕去硬邊)

50 克

娃娃菜 (洗淨,

粗段)

1 顆(約 250 克)

木耳 (浸軟洗淨, 去蒂, 撕成小片)

25 克

粉絲 (浸軟, 剪開)

1 小扎(約 50 克)

甘筍 (去皮, 切片)

1/2 條 (30 克)

薑

2 片

油

2 茶匙

調味料:

南乳	2 磚
水	2 杯
紹興酒	1 湯匙
生抽	1 茶匙
老抽	1 茶匙
蠔油	1 茶匙(可不加)

糖	1 茶匙
---	------

芡汁:

生粉	1/4 茶匙
水	2 湯匙

做法:

1. 燒熱易潔鑊，下 1 茶匙油，用廚房紙印乾豆腐煎香兩面，備用。
2. 燒熱瓦煲，下油，炒香薑片，加入南乳爆香，再加入冬菇、木耳、甘筍、娃娃菜一起炒，加入酒後略炒片刻，加入粉絲及 1 杯水，以慢火煮約 10 分鐘。
3. 將調味料拌勻後加入鍋，再加荷蘭豆炒勻約 2 分鐘，埋芡，即成。

煮食小貼士:

南乳的脂肪較低，而且可以令到乏味的蔬菜更惹味，減磅時可適量使用。但鹽分較高，建議每人每餐份量少於一磚。

Gloria 營養小貼士:

硬豆腐和肉類一樣含有豐富優質蛋白質，有助素食者在減磅期間減少肌肉流失。蛋白質亦有助維持免疫力。

豆腐含大豆異黃酮，是強勁的抗氧化物，有助抗衰老、保護心臟、減低更年期症狀，及或有助減低乳癌風險。而且含有不飽和脂肪，包括奧米加三脂肪酸，有益腦部、皮膚及心臟健康。

菜式作用: 健脾和胃

何慧潔中醫貼士:

素食不一定淡而無味，亦不一定要油炸過才好味。南乳豆腐雜菜煲用不同蔬菜，配合豆腐、粉絲，加上惹味的南乳，好味又健康。一個菜式包含了蔬菜、碳水化合物（粉絲）、蛋白質（豆腐），即使是素食，亦滿足了全面的營養需求。很多菜蔬性寒涼，令很多人擔心食素會寒涼，其實蔬菜性味亦有平性的，如本食譜內的荷蘭豆性平、味甘，能益脾和胃、生津止渴、利尿的作用。甘筍性味甘平，能健脾和中，養肝明目。香菇性味甘平。能健脾和胃，益智安神，補益氣血。另外，配搭辛溫的生薑亦有助平衡蔬菜的寒性。當然，全面食素的營養容易失衡，飲食配搭上較一般人要更謹慎小心，方能健康養生。

營養分析 (每份) :

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
274.7	36.2	11.2	9.5	2.8

對換 (每份) :

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	1.5	1.5	0	1	1

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供: 皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜, 歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身, 也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜 (不包括以上食譜), 有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。