

《花菇海參蠔豉炆花膠》

煮食時間： 分鐘

材料 (3 人份)：

花菇 (浸透, 剪去菇蒂)	12 隻 約 60g
花膠筒	6 隻(約 120 克)
急凍海參	2 條 (約 200 克)
小棠菜	半斤
有機低鹽雞湯	250 毫升
水	3 碗
蠔油	2 湯匙
冰糖	10 克
蒜粒	3 粒 拍碎
薑	3 片
蝦籽 (已炒香)	3 茶匙 (可略)
油	2 茶匙

氽水料：

薑 (去皮)	6 大片
葱 (洗淨)	3 棵

做法：

1. 蠔豉稍洗，泡清水軟身備用；花膠筒以清水浸軟切塊，以薑蔥氽水 3 至 5 分鐘備用。
2. 海參解凍後，剪開參肚，清洗腸臟，切塊，以薑蔥氽水 3 至 5 分鐘備用。
3. 燒熱易潔鑊下油，加薑蒜爆香，放下花菇略炒後，加水、雞湯、冰糖及蠔油，以大火煮沸後轉中火燜半小時，再加入海參及花膠燜 15 分鐘即可。
4. 最後熱水灼小棠菜，瀝乾水，上碟，把花菇海參花膠排好，淋上醬料即可食用。

煮食小貼士：

1. 可將花膠一次浸發多一點，放入冰箱冷藏，但記住需於半年內食用。

Gloria 營養小貼士:

2. 海參，花膠低脂低膽固醇和高蛋白質，就算患高膽固醇的人也可以食用，而且其豐富的蛋白質有助皮膚維持骨膠原，令皮膚更有彈性細緻。其優質蛋白質亦可補充體力及增強免疫力。
3. 大花菇低卡高纖，而且含谷氨酸(glutamate)，是鮮味(Umami)的天然來源，可以作為低鹽調味料。

何慧潔中醫貼士:

花菇性味甘平。能健脾和胃、補益氣血。《本草求真》：「香蕈，食中佳品，惟香蕈味甘性平，大能益胃助食，及理小便不禁。

花膠性味甘，平，能滋陰養血、補腎益精。海參咸，溫，有補腎壯陽、益精養血之功。食療多用於精血虧損，虛弱易倦人士，可改善陽痿，夢遺，小便頻數，陰血不足之便秘。《隨息居飲食譜》說海參：「滋陰補血，健陽潤燥，調經養胎，利產。凡產後、病後衰老尪孱，宜同火腿或豬羊肉煨食之。

所以不少產後媽媽都愛食海參改善氣血。減肥後期人士容易疲乏，屬氣血不足者，食用海參亦可補益氣血，減輕疲勞。

禁忌：脾虛不運、濕氣重見腹瀉、白帶多者或及感冒未癒不宜過服海參、花膠，或配搭健脾祛濕收斂食材如白果、蓮子較佳。

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)
278.2	14.5	45.4	4.9	2.2

對換 (每份) :

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0	3	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。