

豆香福袋

均衡飲食概念小點

少許澱粉類

多色蔬菜

優質蛋白質



這是一道含有多色蔬菜、少許澱粉及優質蛋白質的豆香福袋，不僅癌友可以食用，對於不愛吃青菜的小朋友及胃口不好的長輩，也是一道均衡飲食又美味的小點，一般民眾在家也可以嘗試製作。

食材二十人份

熱量 **98.6 kcal/個(1人份)**

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
克/個	6.4g	4.4g	8.4g

材料

高麗菜.....	20片
紅蘿蔔.....	300克
生香菇.....	5朵
豆干.....	400克
蛋.....	5顆
冬粉.....	2把
韭菜.....	20條
枸杞.....	少許



調味料

油.....	40克
鹽.....	少許
太白粉.....	少許

步驟

- 1.冬粉泡水至軟切斷，將豆乾、紅蘿蔔及香菇切丁備用。
- 2.高麗菜及韭菜汆燙至軟，瀝乾備用。
- 3.起油鍋，倒入蛋液製成炒蛋備用。
- 4.將作法1食材炒香並調味備用。
- 5.將作法2高麗菜鋪平放入作法3和4為內餡，用韭菜綁好封口裝盤。
- 6.蒸鍋煮水，待水滾將福袋移至鍋中，蒸煮大約5分鐘。
- 7.將盤中湯汁取出煮沸加入枸杞及太白粉水勾芡淋在福袋上即完成。

營養小叮嚀

豆香福袋適合食慾不好的病友們 可以攝取均衡飲食的小點

- 》黃豆及蛋都是優質蛋白質來源，可提供人體所需必需氨基酸。
- 》蛋及黃豆富含維生素B群及卵磷脂，其中B群與細胞的能量代謝相關；而卵磷脂可維持正常細胞的完整性及功能。
- 》均衡攝取各色蔬果除了能夠從中獲取維生素及礦物質，更能獲得具抗氧化功能的植化素。
- 》豆香福袋同時包含各色蔬菜、優質蛋白質及少許澱粉類食物，是均衡飲食概念的一品小點。