

膽固醇食療



膽固醇過高，與飲食有很大關係。肉類是脂肪及膽固醇的主要來源之一，但也不用絕對戒口，只需注意肉類攝取量，少吃雞蛋、蝦、魷魚等膽固醇高食物，及肥肉、外皮等油脂部分，再配以蒸、煮、燙或涼拌等烹調方法，將有助改善膽固醇問題。

醋拌七彩海帶

材 料：

海帶約20克(半兩)·豆芽80克(2兩)·紅蘿蔔1小隻·青紅椒各1隻·生菜半個。

調味料：

蘋果醋2湯匙·橄欖油1/2湯匙·糖1/2茶匙·胡椒粉少許·鹽少許。

製 法：

- (1) 海帶浸發，切絲，以沸水煮2至3分鐘，用凍開水沖淨。
- (2) 豆芽洗淨，摘去尾部。紅蘿蔔、青紅椒、生菜分別切絲。
- (3) 拌勻所有材料，加入調味料拌勻即成。

雞茸釀冬菇

材 料：

冬菇10至12隻·雞肉150克(4兩)·馬蹄4隻·蔥粒少許。

冬菇調味料：

紹酒1茶匙·生抽2茶匙·糖半茶匙·油半茶匙。

雞茸醃料：

鹽1/4茶匙·糖1/4茶匙·生粉1茶匙·胡椒粉1/4茶匙。

獻汁調味料：

浸冬菇水1/4杯·生抽1茶匙·糖1/3茶匙·生粉水適量。

製 法：

- (1) 冬菇去蒂，浸軟，以冬菇調味料拌勻。雞茸及馬蹄分別剁茸，加入雞茸醃料拌勻成餡料。
- (2) 將適量餡料釀入冬菇底內，排上碟，大火蒸約10分鐘，取出倒去水份。
- (3) 以少許油爆香薑、蔥後，取出薑蔥，倒入獻汁調味料，沸後以生粉水埋獻，淋在冬菇上，灑上蔥粒即成。