



豆包排

撰文◎營養組營養師 徐佳郁

黃豆製品富含優質蛋白質，大豆異黃酮，不含膽固醇，是素食者及高血脂症患者良好的蛋白質來源，但需注意的是要選購非油炸的生豆包，才不會攝取過多油脂。在豆包中包入絞肉及蔬菜，可讓口味更豐富，營養更多元，柔軟的質地也非常適合年長者及幼兒。



做法

【材料】（5人份）

生豆包5片、乾香菇2朵、豬絞肉70公克、紅蘿蔔25公克、油1湯匙

【調味料】

鹽適量、胡椒粉少許、香油1茶匙、醬油1茶匙、太白粉1湯匙。

【做法】

- ①乾香菇泡軟切丁，紅蘿蔔切末備用。
- ②豬絞肉拌入乾香菇、紅蘿蔔末，加入醬油、胡椒粉、香油調味，攪拌均勻備用。
- ③將生豆包對半撥開抹少量鹽，內側沾上太白粉後包入豬絞肉內餡，對折成方形。
- ④熱鍋將豆包排煎熟，兩面上色。
- ⑤將豆包排沿對角斜切即可擺盤食用。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	123	脂質(公克)	7.4
蛋白質(公克)	11.6	醣類(公克)	2.7

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館、北投分館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13595@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。