



香煎蕃茄豬排



撰文◎營養課營養師 江昉婕



每年的十一月到隔年四月盛產蕃茄，無論是生吃或煮熟入菜都各有風味，這次特別使用鑄鐵鍋烹調，因鑄鐵鍋其受熱均勻及耐高溫的特性，讓料理同時擁有煎、烤的特色。

大蕃茄屬於蔬菜類，含有豐富的纖維質及茄紅素，一顆熱量約二十五大卡，是控制熱量的好幫手；小蕃茄（聖女番茄）則屬於水果類，醣類比例較大蕃茄高，需控制血糖的朋友，需注意食用小蕃茄的份量約一次一小碗即可。

「香煎蕃茄豬排」中將大蕃茄煮熟，口感較為綿密，也能夠攝取到更多的茄紅素，而喜歡清爽口感的朋友，則可以搭配生的大蕃茄，雖是不同風味，一樣能夠攝取到豐富的維生素C。🍋



做法

【材料】（單位：十人份）

大蕃茄1000克（約十顆）、青花菜500克、豬腿肉700克、玄米油75克、鹽巴適量、迷迭香適量

【做法】

- ① 將大蕃茄及青花菜洗淨，切好備用。
- ② 將豬腿肉切小片（厚度約一公分），並均勻灑上鹽巴少許備用。
- ③ 熱鍋，將油倒入。
- ④ 同時放入大蕃茄、青花菜及豬腿肉，半熟時灑上迷迭香。
- ⑤ 把食材煎熟之後即可盛盤。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	255	脂肪(公克)	17.5
蛋白質(公克)	16	醣類(公克)	3.3

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：cing1223cing@gmail.com、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。