

蝦仁豆腐煲

撰文◎營養室營養師 莊芷彤



蝦子肉質鮮甜，富含蛋白質且脂肪含量低，若要補充蛋白質是個優質選擇；其中精胺酸含量高，可促進一氧化氮的生成，具有保護心血管的功效。豆腐主成分為黃豆，有蛋白質、油脂等營養，最特別的是含有異黃酮素，可降低壞的膽固醇，預防心血管疾病，同時也是抗氧化劑，有抗癌的效果。更年期的婦人，適量攝取黃豆製品還可降低更年期的不適症狀呢！



做法

- ①熱鍋後倒入沙拉油。
- ②板豆腐切片，接著放入鍋中煎至微焦。
- ③加入冷水、醬油、蔥段、木耳片、鹽巴燜煮，讓豆腐入味。
- ④待豆腐上色後，再加入蝦仁小力拌炒，避免弄碎豆腐。
- ⑤蝦仁變色後即可起鍋。

材料 二人份

板豆腐2塊、蝦仁10隻、沙拉油、木耳與蔥段適量、醬油適量、鹽巴少許



營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	256.5	脂肪(公克)	18.5
蛋白質(公克)	22.5	醣類(公克)	0

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、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：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。