



# 蒟蒻

## 蒟蒻從何而來?

魔芋的塊莖

蒟蒻的原貌  
魔芋(根莖植物)



切片、乾燥、磨碎

蒟蒻粉

加水、加鹼(氫氧化鈣)、加熱

蒟蒻



## 營養小貼示

留意蒟蒻加工食品

⚠️ 所隱藏的糖分和熱量.....



選購時先看清楚 **營養標籤**

避免使用高鈉、高脂肪的調味料，

可使用 **天然調味料**

如：蒜頭、薑、蔥、五香粉、檸檬汁和新鮮辣椒



⚠️ 蒟蒻不能完全取代碳水化合物.....



食用時可配搭其他 **五穀食物**，  
以免因血糖偏低，  
而感到暈眩/四肢乏力

## 好處

蒟蒻含豐富的 **葡甘露聚糖**，可以.....  
妨礙人體酵素吸收，於吸水後膨脹 **50-100倍**

### 1 減少熱量攝取

促進腸道蠕動

### 2 預防便秘

### 3 抑制膽固醇

另外.....

成人每天約需要700毫克鈣

而蒟蒻一次食用份量就可

補充 **83-108毫克鈣**

## 主食齊比拼

|           | 蒟蒻/芋絲 | 米粉  | 白飯  | 伊麵  | 即食麵 |
|-----------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 熱量 (千卡)   | 10    | 258 | 260 | 407 | 473 |
| 碳水化合物 (克) | 5     | 53  | 57  | 54  | 62  |
| 膳食纖維 (克)  | 5     | <1  | <1  | <1  | <1  |

\*份量以1碗計算

資料來源: 食物安全中心

### 小知識

蒟蒻和芋絲都是由魔芋提煉而製成，  
但蒟蒻經改良後加入了黃豆蛋白，減低了韌性，  
令口感比芋絲更順滑

## 蒟蒻食譜



涼拌五色蒟蒻麵



泡菜牛肉炒蒟蒻飯



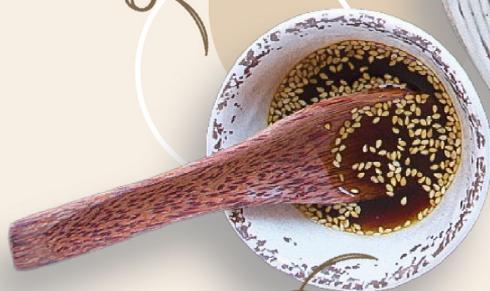
大白菜豬肉蒟蒻鍋



低卡水果蒟蒻茶凍



鰹魚汁  
2湯匙



糖 1茶匙



## 涼拌五色蒟蒻麵

### 材料 (2人)

|     |      |
|-----|------|
| 蒟蒻麵 | 250克 |
| 雞胸肉 | 100克 |
| 粟米  | 100克 |
| 番茄  | 1個   |
| 青瓜  | 1條   |
| 沙律菜 | 適量   |
| 白芝麻 | 適量   |

### 步驟

1. 蒟蒻麵先燙熱水去除味道，再過冷河
2. 雞肉炒熟後切成絲，青瓜切絲、番茄切塊
3. 將雞絲、青瓜、番茄和粟米拌入蒟蒻麵
4. 預備醬汁 (如圖)
5. 按個人喜好加上適量沙律菜及灑上適量白芝麻

## 營養分析(每份)

卡路里  
760千卡

碳水化合物  
26克



蛋白質  
14.5克

膳食纖維  
9克



## 泡菜牛肉炒藟藟飯

### 材料 (3人)

|       |       |
|-------|-------|
| 藟藟米   | 200克  |
| 五穀/白米 | 50克   |
| 牛肉    | 150克  |
| 泡菜    | 130克  |
| 菠菜    | 50克   |
| 雞蛋    | 2隻    |
| 韓式辣醬  | 1.5湯匙 |

### 步驟

1. 牛肉切絲後連雞蛋炒熟備用
2. 菠菜燙熟，藟藟米可燙熱水去除味道
3. 先加入100克泡菜炒出香氣
4. 加入配料拌炒均勻
5. 加入藟藟米、五穀/白米和韓式辣醬，全部拌炒均勻
6. 起鍋前關火加入30克泡菜拌炒

## 營養分析(每份)

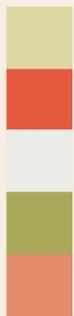
卡路里  
218千卡

碳水化合物  
21克



蛋白質  
18克

膳食纖維  
5.5克



## 大白菜豬肉茼蒿卷

### 材料 (4人)

|      |      |
|------|------|
| 茼蒿麵  | 200克 |
| 瘦豬肉片 | 200克 |
| 大白菜  | 1個   |
| 杞子   | 適量   |
| 蒜頭   | 3粒   |
| 豉油   | 2湯匙  |
| 糖    | 1茶匙  |

### 步驟

1. 大白菜逐片菜葉摘好，洗淨瀝乾水
2. 在每片菜間放入茼蒿麵、豬肉片，疊成數層，切成適合放入鍋的大小
3. 將白菜茼蒿瘦肉片由外至內密鋪在鍋中
4. 加入水、蒜頭、豉油、糖後加蓋，中小火煮10分鐘
5. 按個人喜好加上適量杞子

## 營養分析(每份)

卡路里  
88千卡

碳水化合物  
6.5克



蛋白質  
13克

膳食纖維  
3.5克



## 低卡水果蒟蒻茶凍

### 材料 (4人)

|     |       |
|-----|-------|
| 蒟蒻粉 | 45克   |
| 水   | 500毫升 |
| 綠茶  | 500毫升 |
| 代糖  | 適量    |
| 草莓  | 適量    |
| 提子  | 適量    |
| 藍莓  | 適量    |

### 步驟

1. 煮滾水和茶後混合
2. 分次加入蒟蒻粉於滾茶慢慢攪拌均勻，直至蒟蒻粉完全融化
3. 加入適量代糖
4. 將果凍液稍稍放涼，期間把水果切半，待加入於果凍液
5. 果凍液倒入容器，放雪櫃至凝固即成

## 營養分析(每份)

卡路里  
48千卡

碳水化合物  
17克



蛋白質  
0.5克

膳食纖維  
12克



立即查看食譜  
<https://doc-dro.id/r1dWJFt>

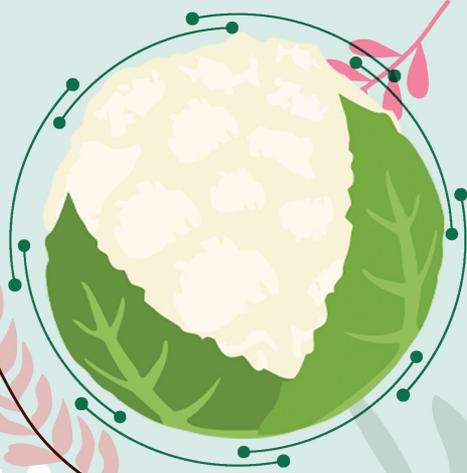
# 低卡椰菜花飯



港島西醫院聯網  
 營養部



椰菜花屬十字花科蔬菜，營養價值相對較高，所以有「蔬菜之王」之稱。而近年會用椰菜花代替白飯，成為低卡食譜之選。除咗介紹椰菜花，更附上3個椰菜花飯食譜，減肥都可以食得健康好味~



## 十字花科蔬菜



## 椰菜花好處

1. 高纖維：增加飽腹感
2. 低卡低醣：有助控制體重
3. 豐富鉀質、維他命C和K、硒、抗氧化物

### 以下人士需注意攝取量 ⚠️

1. 消化功能較差人士：食用太多會有腸胃脹氣的感覺
2. 服用薄血藥物人士：應注意攝取量，可能影響藥物的功效

## 營養小貼士

### 椰菜花飯 ≠ 白飯

若以椰菜花飯完全代替米飯，患者或會因腦部缺乏能量而感到暈眩/四肢乏力

#### 營養師建議...

1. 每日最多一餐為椰菜花飯
2. 需在餐與餐之間加入含碳水化合物的小食補充糖份，如水果和餅乾（可參考「小食·少食」的海報）



## 一碗比拚



|           | 椰菜花 | 白飯  | 通粉  | 薯仔  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| 卡路里 (千卡)  | 36  | 260 | 237 | 129 |
| 碳水化合物 (克) | 7   | 57  | 46  | 30  |
| 膳食纖維 (克)  | 3   | >1  | 2.7 | 2.7 |

\*份量以1碗計算

資料來源：食物安全中心

## 椰菜花飯食譜



椰菜花炒飯配香煎三文魚



韓式泡菜辣豬肉椰菜花飯



咖喱薯蓉雞肉椰菜花飯



## 咖喱薯菜雞肉椰菜花飯

### 材料 (2人)

椰菜花..... 1個

薯仔..... 50克

雞柳..... 100克

紅蘿蔔..... 28克

洋蔥..... 28克

蒜頭..... 2粒

咖喱粉..... 2茶匙

油..... 2茶匙

### 步驟

1. 椰菜花洗淨，用刀切成小塊再放入攪拌機攪碎
2. 材料洗淨，雞柳切件，薯仔、紅蘿蔔和洋蔥去皮切小件，蒜頭剝成碎
3. 平底鑊下油，將洋蔥和蒜頭爆香
4. 放入雞柳略炒至金黃色，加入紅蘿蔔和薯仔炒香
5. 加入1/4碗水、咖喱粉、鹽和糖，蓋上鑊蓋，收慢火，煮至薯仔脫身，其間可不時加入適量的水份，以免乾水
6. 最後加入椰菜花飯，煮熟即成

### 營養分析 (每份)

卡路里

203千卡

碳水化合物

21克

蛋白質

17克

脂肪

7克

膳食纖維

7克



# 韓式泡菜辣豬肉椰菜花飯



## 材料 (2人 )

椰菜花..... 1個

泡菜..... 100克

豬肉碎.... 100克

雞蛋..... 1隻

大蔥..... 20克

醬油.... 1/2湯匙

砂糖..... 1/2茶匙

韓式辣醬... 1湯匙

麻油..... 2茶匙



## 步驟



1. 椰菜花洗淨，用刀切成小塊再放入攪拌機攪碎
2. 將泡菜切碎後備用
3. 平底鍋下油，中火將椰菜花炒5分鐘，加半碗清水蓋煮焗至變軟，盛起備用
4. 將大蔥切細，平底鍋下油，炒出蔥油
5. 加入泡菜及砂糖略炒，再加豬肉碎快炒至變色
6. 倒入椰菜花飯，加入調味料炒勻後上碟
7. 將雞蛋煎成太陽蛋，放於飯上，最後灑上蔥花即成

## 營養分析 (每份)

卡路里

碳水化合物

蛋白質

脂肪

膳食纖維

204千卡

16克

17克

8克

6克



# 椰菜花炒飯配香煎三文魚



## 材料 (2人 )

三文魚... 120克  
椰菜花... 450克  
蒜蓉... 20克  
油... 適量

鹽... 適量  
黑胡椒碎... 適量

醬汁:

醬油、味醂、料理油... 各1湯匙  
糖... 1/2湯匙  
水... 2湯匙



## 步驟



1. 椰菜花洗淨，用刀切成小塊再放入攪拌機攪碎
2. 平底鍋下油，以中火爆香蒜蓉，加椰菜花碎炒至軟身，加入調味料
3. 把燒汁材料混合，三文魚用廚紙抹乾，加入調味料
4. 先煎脆三文魚皮表面，翻底煎至八成熟後再下照燒汁煮1分鐘
5. 椰菜花飯放在碟上，放上三文魚即成

## 營養分析 (每份)

| 卡路里   | 碳水化合物 | 蛋白質 | 脂肪   | 膳食纖維 |
|-------|-------|-----|------|------|
| 180千卡 | 20克   | 17克 | 3.8克 | 5克   |