

飲食小貼士2

新的一年大家留在家中抗疫，仍然要保持健康體魄，以下為大家推介二款既簡單又有營養的健康食譜。

牛油果合桃粟米開心沙律杯

材料：

焗蛋(切片)	1隻	燈籠椒(橙色/切條)	1杯
紅腰豆	1/4 杯	橄欖油	1茶
牛油果(切粒)	1/4 個	合桃肉	10粒
焗粟米粒	1/4 杯	意式沙律醬	1湯匙
沙律生菜	1/4 個		

做法：

1. 蛋、粟米焗熟切片及起粒備用
2. 燈籠椒切條
3. 將合桃肉、沙律生菜、切粒牛油果、燈籠椒條和焗粟米粒混合
4. 加入去水後的紅腰豆
5. 最後加上意式沙律醬和橄欖油即成
6. 放上蛋切片

營養價值

牛油果合桃粟米沙律杯顏色豐富，令人心情開朗；而且內含抗氧化元素，包括燈籠椒、橄欖油、合桃肉，增加人體免疫力。紅腰豆有水溶性纖維，有助降膽固醇。建議只用少量，避免產生氣漲不適。合桃是奧米加三脂肪酸的來源，有保護心臟和血管的作用；它更有滑腸、潤腸的功能。雖然小小的一份沙律，卻可以取代一餐均衡飲食。

資料來源：余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管

薑黃藜麥飯

材料：(4人份)

白米	2杯
三色藜麥	1杯
水	3杯
薑黃粉	3小湯匙
橄欖油	適量

做法：

1. 將藜麥清洗後加入白米、薑黃粉、油及水攪拌均勻
2. 按下電飯煲正常煮白米模式即可

營養價值

1. 藜麥被喻為超級食物，是少數含所有人體所有必需胺基酸的植物性食物。
2. 把藜麥加入白飯能降低升糖指數，有助穩定血糖及控制減重。
3. 薑黃具抗氧化，抗衰老及減低炎症等作用。

資料來源：趙港樑養師

香港浸信會醫院營養師