



媒體報導

日期: 2016年7月12日(星期二)
資料來源: TOPick — 健康
標題: 自製涼拌秋葵豆腐 7分鐘有得食
參考網址: [請按此](#)



豆腐是很平宜的食材，煮法千變萬化，容易咀嚼，深受男女老幼歡迎，更是控制體重的好幫手。豆腐的熱量不高，四份一磚豆腐（約3兩）含有約100卡路里，而且含豐富蛋白質、鐵質、鈣質等營養素。

秋葵的纖維素含量豐富，每100克含約3.2克纖維素，熱量較低，並含有鈣質和鐵質，有助維持骨骼健康。

青瓜富含纖維和水分，能增加飽肚感，為身體補充流失的水分，亦含有維生素A及C，屬抗氧化維他命。

是次介紹的涼拌秋葵豆腐，集多種營養素於一身，適合在炎夏進食，現在就由基督教家庭服務中心註冊營養師江泚凌示範如何製作，去片！





基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

涼拌秋葵豆腐

材料：

豆腐 1 磚

秋葵 4 隻

青瓜 1/4 條

調味：

低脂芝麻醬

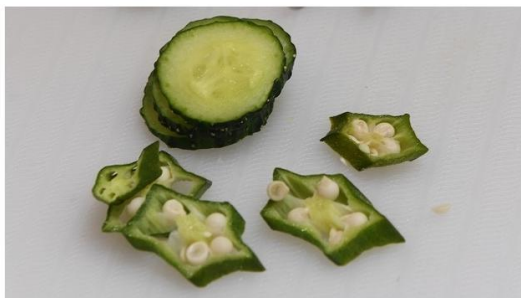
黑芝麻 1 茶匙



(攝影：曾耀輝)

Steps：

1. 秋葵蒸 5 分鐘後切片，青瓜切片備用。



(攝影：曾耀輝)

2. 在一碟上，放上豆腐、秋葵及青瓜，加入芝麻醬，灑上黑芝麻，即刻有得食，整個製作過程在 7 分鐘內完成。



(攝影：曾耀輝)

營養分析 (每份含量)

熱量	144 卡路里
總脂肪	10 克
蛋白質	11 克
碳水化合物	6 克
膳食纖維	2 克

*美國農業部營養數據資料庫

撰文：何寶華 TOPick 記者



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CU 20160713



豆腐是很平宜的食材，煮法千變萬化，容易咀嚼，深受男女老幼歡迎，更是控制體重的好幫手。豆腐的熱量不高，四份一磚豆腐（約 3 兩）含有約 100 卡路里，而且含豐富蛋白質、鐵質、鈣質等營養素。

秋葵的纖維素含量豐富，每 100 克含約 3.2 克纖維素，熱量較低，並含有鈣質和鎂質，有助維持骨骼健康。

青瓜富含纖維和水分，能增加飽肚感，為身體補充流失的水分，亦含有維生素 A 及 C，屬抗氧化維他命。

是次介紹的涼拌秋葵豆腐，集多種營養素於一身，適合在炎夏進食，現在就由基督教家庭服務中心註冊營養師江沚凌示範如何製作，去片！<https://youtu.be/Z3RBy8HG4Og>

涼拌秋葵豆腐

材料：

豆腐 1 磚

秋葵 4 隻

青瓜 1/4 條

調味：

低脂芝麻醬

黑芝麻 1 茶匙

Steps：

1. 秋葵蒸 5 分鐘後切片，青瓜切片備用。
2. 在一碟上，放上豆腐、秋葵及青瓜，加入芝麻醬，灑上黑芝麻，即刻有得食，整個製作過程在 7 分鐘內完成。



營養分析（每份含量）

熱量	144 卡路里
總脂肪	10 克
蛋白質	11 克
碳水化合物	6 克
膳食纖維	2 克

*美國農業部營養數據資料庫

- 完 -