



低鹽料理健康做

營養室

《蔬菜高湯》（五人份）

材料：

紅蘿蔔 1 根、西洋芹 3 支、洋蔥 1 顆、香菇 5 朵、
玉米 1 根、薑 1 塊。

做法：

1. 將紅蘿蔔削皮、切塊，洋蔥切粗絲，西洋芹切段（蔬菜高湯的基本湯底）。
2. 依照個人的喜好加入其他的食材，本次示範選擇香菇、玉米及薑。
3. 去掉香菇尾端的一點點的蒂頭，並切成粗絲。將玉米切塊、薑切片。
4. 取電鍋內鍋，將所有食材置於鍋中，並加入冷開水，以淹過食材為基準。
5. 放入電鍋熬一個小時即可。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	4
脂肪（公克）	1
碳水化合物（公克）	19
鈉（毫克）	52
熱量（大卡）	100

（以全部蔬菜都有攝取情形計算）

《蛤蠣馬鈴薯醬》（五人份）

材料：

沙拉油 3 大匙、低脂奶 500c.c.、中筋麵粉 80 公克、
洋蔥 1 顆、馬鈴薯 2 顆、蛤蠣 1 斤。

做法：

1. 將馬鈴薯去皮、切塊，並放入電鍋中蒸熟備用。
2. 洋蔥去皮、切細絲備用。
3. 製作白醬：熱鍋，加入 2 大匙的油，爾後倒入麵粉並將麵粉炒香。當麵粉呈現金黃色時加入鮮奶，繼續加熱煮至醬汁成濃稠狀。
4. 熱鍋，加入 1 大匙的油，放入切好的洋蔥絲，並炒香洋蔥。
5. 鍋中加入冷開水，放入蛤蠣後蓋上鍋蓋，以中火將蛤蠣煮熟後，將蛤蠣殼挑出。再依序加入蒸熟的馬鈴薯、製作好的白醬，並攪拌均勻、煮滾。
6. 最後，將醬汁倒入果汁機中攪打均勻，蛤蠣馬鈴薯醬便完成了。
7. 製作好的蛤蠣馬鈴薯醬可冷卻、分裝冷凍，作為義大利麵的醬汁或是濃湯基底使用。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	9
脂肪（公克）	11
碳水化合物（公克）	31
鈉（毫克）	156
熱量（大卡）	260