



護血壓好料理

營養室

泰式酸辣海鮮湯（四人份）

材料：

辣椒 1 支、薑 1 小塊、洋蔥 1 顆、大番茄 1 顆、檸檬葉 5 片、香茅 1 大匙、油 1 大匙、香菜 2 株、蟹腳 2 支、花枝 1 隻、蛤蜊半斤、小番茄 10 顆、檸檬 1 顆、九層塔 2 株

做法：

1. 辣椒切末，洋蔥切絲。熱鍋加入一大匙的油，加入辣椒末及洋蔥絲加入拌炒，炒香以後加入兩大碗水，薑切塊與 5 片的檸檬葉及一大匙的香茅一起加入鍋中熬煮。
2. 大番茄切成四瓣，香菜去葉後將梗切段，放入鍋中熬煮約一小時。
3. 小番茄切對半，檸檬擠成汁、花枝切圈備用。
4. 熬煮好的湯底加入蟹腳、花枝、蛤蜊煮熟後，加入小蕃茄、檸檬汁、九層塔葉就完成了。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	19
脂肪（公克）	5
醣類（公克）	17
鈉（毫克）	500
熱量（大卡）	189

越式鮮蝦捲（四人份）

材料：

越式春捲皮 4 片、鮮蝦（熟蝦）4 隻、紫洋蔥 1 顆、小豆苗一把、紫蘇葉 4 片

醬料：

芝麻醬 2 茶匙、檸檬汁 1 大匙（檸檬 1/4 顆）、蜂蜜 1 小匙、蒜頭 1 顆

做法：

1. 紫洋蔥切絲，放入水中浸泡。蒜頭切末。
2. 將春捲皮在水面上輕涮兩下，放到盤中，依序將鮮蝦（熟蝦）、紫洋蔥、小豆苗以及紫蘇葉，放在整個春捲皮的中下方，將春捲皮往內捲，兩邊往內折後捲起來，這樣就完成了。
3. 醬汁：將 4 茶匙的水、蒜末、蜂蜜、檸檬汁及芝麻醬，攪拌均勻即完成。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	4
脂肪（公克）	2
醣類（公克）	14
鈉（毫克）	70
熱量（大卡）	90