

全港腎友食好D烹飪大賽

洗腎病人雖然要戒口，但菜餚仍有很多選擇，為發揮病友的廚藝，並設計適合病人的食譜，香港腎臟基金會與香港腎科學會舉辦「全港腎友食好D烹飪大賽」，讓腎友一展所長，亦讓腎友食好D。



參加辦法

*詳情見參加表格

初賽日期

1.6.2014至21.6.2014

決賽日期

20.7.2014 (星期日)

決賽時間

下午2時至4時半

地點

稻苗學院禮堂及廚房
(沙田火炭坳背灣街13號)

評判

腎科醫生、營養師、鍾偉平先生、烹飪專家

節目

參觀稻鄉飲食文化博物館、茶點招待



2014年7月20日 (星期日)
下午三時至四時卅分

新界沙田火炭坳背灣街
13號鍾偉平大樓地下禮堂

嘉賓：

食物及衛生局局長高永文醫生

評判：

鍾偉平先生、馮加信醫生
陳維端先生、鄭家燕營養師

營養師評判：

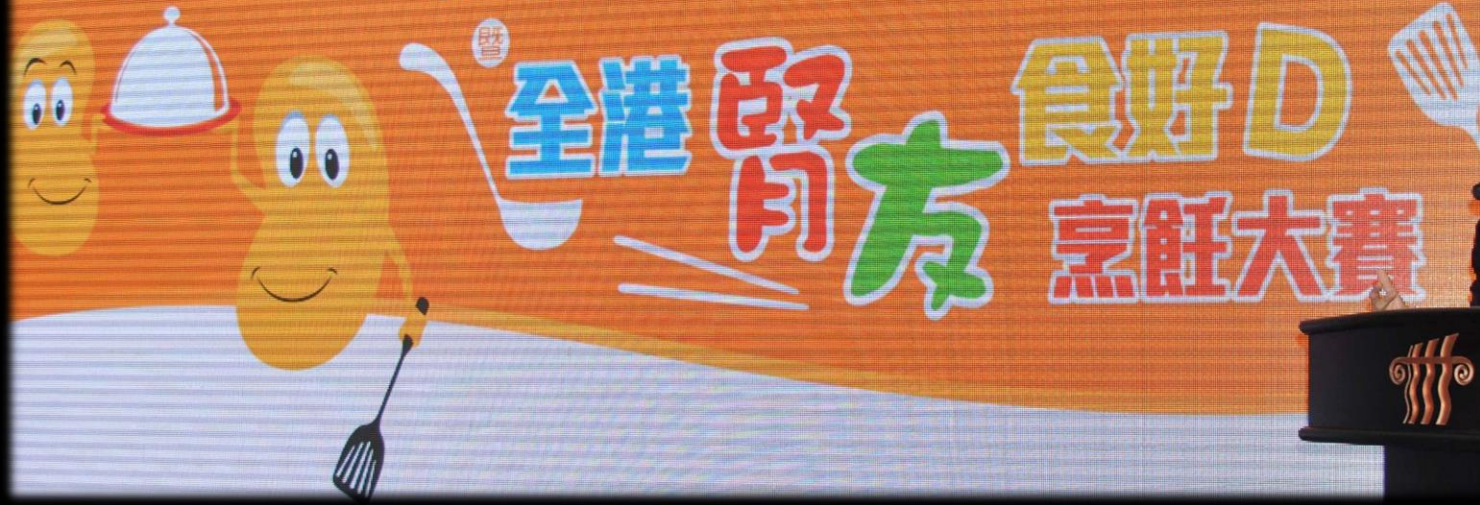
盛玉燕, 盧慧君, 楊梅桂,
邱燕萍, 鄭家燕, 駱玉鳳

講者：

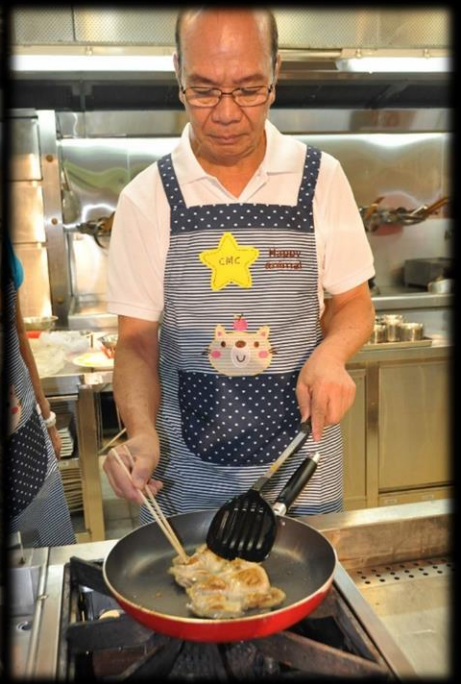
香港腎臟基金會主席雷兆輝醫生
香港腎科學會主席馮加信醫生
鄭家燕營養師

腎友飲食宜忌記者會

主辦 香港腎病基金會









顧 菡女士

東華醫院

冠軍



馮永波先生

威爾斯親王醫院

亞軍



莫誠光先生

明愛醫院

季軍





容美雲女士

沙羅氏何妙齡那打素醫院

王丹樺女士

瑪嘉烈醫院



鄧子杰先生

東區尤德夫人那打素醫院



陳國坤先生

香港腎臟基金會





『蜜柑釀蝦棗』

食物及衛生局局長高永文醫生

食譜特色

傳統的潮州蝦棗以肥豬肉和蝦起膠後酥炸，而此蜜柑釀蝦棗則選用低脂食材，以鮮柑入饌，釀入由蝦製成的蝦丸之內，並採用蒸的健康低脂烹調方法；再以鮮橙汁製成醬汁代替現成的金橘油，令菜式更健康之餘亦進一步提升味道層次。



營養要點

蝦肉屬低脂肉類，且含豐富蛋白質；柑和橙屬柑橘類水果，美味多汁，且提供維生素C及膳食纖維。

食材：選用食材 (5份)	份量：	芡汁：	份量：
蝦* (去殼)	約½斤	鮮橙	2個
柑 (去皮、去衣、切粒)	1個	粟粉	1茶匙
蛋白	½隻	糖	½茶匙
橙皮 (已預備)	適量		
西蘭花 (已預備，碟邊配菜)	1個	調味	份量：
		鹽	¼茶匙

製作步驟簡介

1. 蝦洗淨、去殼去腸、抹乾，拍打成膠後加入少許鹽和蛋白拌勻至蝦膠狀；
2. 蝦膠搓成丸狀，釀入鮮柑桔粒後揉成棗型，灑上少許橙皮；
3. 將蝦棗放入蒸爐，滾水蒸約5分鐘；
4. 蒸蝦棗時燒熱鑊，將粟粉及糖混入橙汁，下鑊略煮片刻，熄火；
5. 將煮好蝦棗上碟，把橙汁沿著碟邊倒入，即成。

Dietitian's advice: The recipe is of high on potassium, should be taken with caution by patients requiring potassium restriction (such as reduce the portion to be taken), but the recipe is suitable for patient on CAPD requiring potassium supplement.

* If replace orange by concentrated orange juice and broccoli by red bell pepper, potassium will be reduced from 370 mg to 190 mg/portion, which will be suitable for patient requires potassium restriction.







