

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



Cooking Competition for Renal Patients “Eat better”

Sunday 20 July 2014

Guest of Honor:

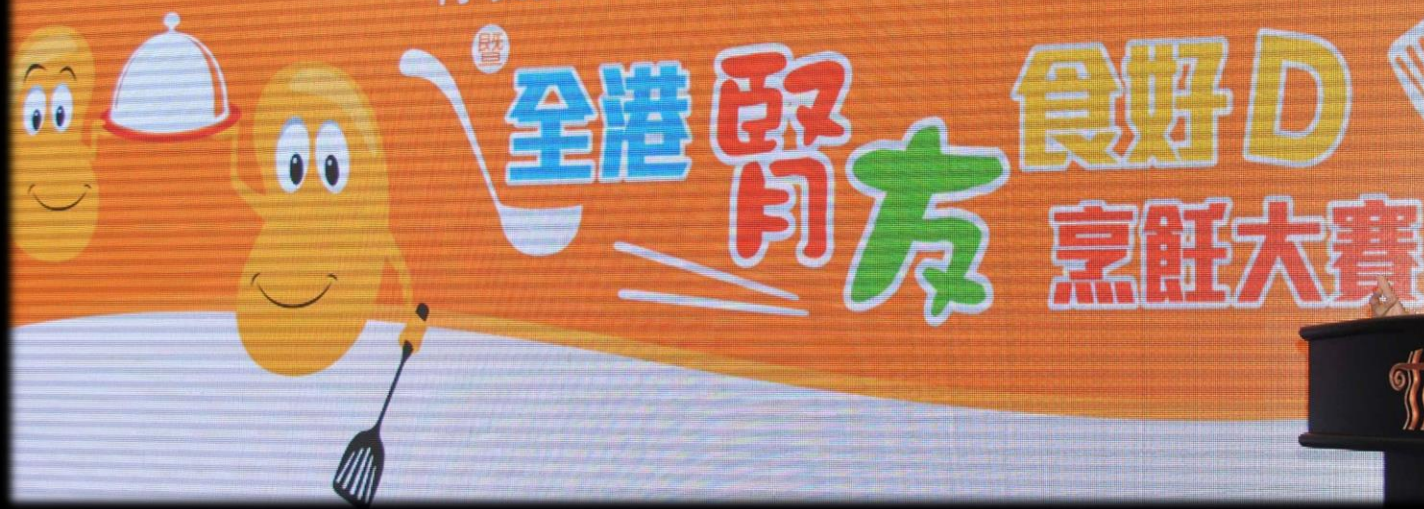
Dr. Ko Wing-man,

Secretary, Food and Health Bureau

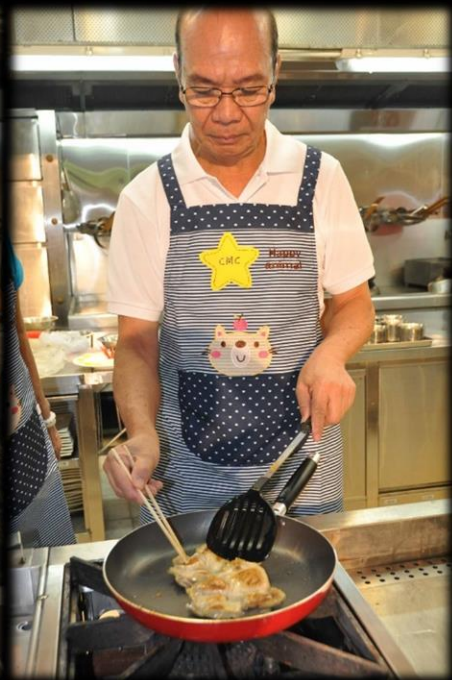
HKSAR

腎友飲食宜忌記者會

主辦 香港腎臟基金會









顧 菡女士

東華醫院



Winner

馮永波先生

威爾斯親王醫院



1st runner up

莫誠光先生

明愛醫院



2nd runner up



容美雲女士

治醫氏何妙齡那打素醫院



王丹樺女士

瑪嘉烈醫院



陳國坤先生

香港腎臟基金會



鄧子杰先生

東區尤德夫人那打素醫院



Prawn ball with Tangerine

By Dr. KO Wing Man,
Secretary, Health & Food Bureau, HKSAR

This modified Chaozhou dish using fresh prawn and tangerine is a healthy dish, prepared by steaming method. The tangerine sauce is refreshing.



**Nutrition tips: Prawn is of low fat, rich in protein,
the tangerine provides vitamin and fibre.**







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.