

第二輯

腎病食譜





特色醬汁

Sauce

泰式辣汁 (約一杯，共十六湯匙)

Thai Chilli Sauce (about 1 cup / 16 tbsp)

材料：

蒜頭 3 至 4 粒，辣椒 2 隻，無鹽番茄膏 2 湯匙，檸檬 ½ 個，白醋 100 毫升，砂糖 100 克 (2½ 兩)，水 50 毫升

做法：

- (1) 蒜頭去衣拍爛；辣椒去核後切碎待用。
- (2) 燒熱鑊，下 1 茶匙油，爆香蒜茸和辣椒，用慢火炒至金黃色，加入番茄膏炒勻後，再加入其餘材料煮滾。
- (3) 待片刻，盛出汁料，放進攪拌機打至爛便成。
- (4) 可存於雪櫃內約一星期。

Ingredients:

3 – 4 cloves garlics; 2 red chillies; 2 tbsp salt – free tomato paste; ½ lemon; 100 ml white vinegar; 100g sugar; 50 ml water

Method:

- (1) Skin and mash garlic; remove seeds of chillies and chop into fine pieces.
- (2) Heat the wok. Pour in 1 tsp of oil. Saute mashed garlic and chilli pieces over low heat until golden – brown. Add in tomato paste. Stir well. Blend in the rest of the ingredients. Bring to the boil for a while.
- (3) Pour the sauce into a blender and blenderize until smooth.
- (4) The sauce can be stored in the fridge for about a week.

營養分析 Nutrient Analysis

每湯匙提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each tablespoon provides:

熱量 Energy	33.2 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.3 克(g)	鉀質 Potassium	40.4 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.3 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	7.5 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	7.7 克(g)	鈉質 Sodium	2.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.2 克(g)

特點：簡單易做，可一次多做幾份存於密封器皿內，然後放入雪櫃，待烹調時才取出作調味。鹽分極低，但味美濃郁，帶微辣，可用來調配多種菜式。



黑椒汁 (約小半杯，共六湯匙)

Black Pepper Sauce (about 1/3 cup / 6 tbsp)

材料：

黑胡椒 1 茶匙，生抽 1 茶匙，粟粉 1 茶匙，
水 3 湯匙，油 1/2 茶匙

做法：

用 1/2 茶匙油爆香黑胡椒，將 1 茶匙生抽與 2
湯匙水混合，加入鑊中拌勻，最後以粟粉調
開 1 湯匙水埋芡即成。

Ingredients:

1 tsp black pepper; 1 tsp light soy sauce; 1 tsp
cornflour; 3 tbsps water; 1/2 tsp oil

Method:

Saute black pepper with 1/2 tsp of oil. Pour in the
mixture of 1 tsp of light soy sauce and 2 tbsp of
water. Blend cornflour with 1 tbsp water to make
cornflour solution. Stir well until the sauce is thick-
en.

營養分析 Nutrient Analysis

每湯匙提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each tablespoon provides:

熱量 Energy	3.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.4 克(g)	鈣質 Calcium	2.0 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.1 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.1 克(g)
醣質 Carbohydrate	0.7 克(g)	鈉質 Sodium	57.8 毫克(mg)		

特點：黑胡椒是鈉質極低的調味品；此種醬汁適用於多款菜式，可使餸菜錦上添花。



青檸汁 (約一杯，共約十六湯匙)

Lime Sauce (about 1 cup / 16 tbsp)

材料：

青檸汁 2 湯匙，生油 2 茶匙，蒜頭 6 粒，紅辣椒 1 隻，芫荽 3 棵，麻油 2 湯匙，糖 2 湯匙，鹽 1 茶匙，清水 $\frac{1}{4}$ 杯

做法：

- (1) 蒜頭剝成茸；紅辣椒切碎，備用。
- (2) 燒滾水，煮溶糖、鹽，加入蒜茸、紅辣椒碎，熄火。再加入其餘材料拌勻，浸 30 分鐘便成。

Ingredients:

2 tbsp lime juice; 2 tsp oil; 6 cloves garlic; 1 red chilli; 3 stalks coriander; 2 tbsp sesame oil; 2 tsp sugar; 1 tsp salt; $\frac{1}{4}$ cup water

Method:

- (1) Mash garlic. Chop red chilli into small pieces.
- (2) Boil water. Dissolve sugar and salt in the boiling water. Add in mashed garlic and red chilli pieces. Turn off the heat. Add in the rest of the ingredients and soak for 30 minutes.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	14.4 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.6 克(g)	鉀質 Potassium	16.4 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.2 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	3.7 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	2.3 克(g)	鈉質 Sodium	177.0 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.1 克(g)

特點：此汁料的味道有少許酸味，可刺激食慾。常見用於泰國及越南菜館。

