

編者的話



營食四分一世紀



作為香港糖尿聯會的會訊,消渴茶館一直以探索糖尿之 道為目標。相信大家都留意到消渴茶館的一個重要部份 一一 御用佐膳,其專欄作者為註冊營養師許綺賢女士畢業於英國北倫敦理工學院,同年註冊為英國 執業營養師。在過去二十三年,許女士一直擔任御用佐膳 的專欄作者,為糖友提供優質的健康食譜,由編寫食譜, 挑選照片,註釋圖像,以至設計整個食譜,許女士付出了 實貴的時間分享其專業知識,為各位糖友控制飲食作出重 大貢獻。今期我們特意為許綺賢女士製作榮休特刊,將她 過往精心製作的食譜集合成「營食四分一世紀」。 我們謹代表香港糖尿聯會出版委員會,向許綺賢女士致以萬分謝意。許女士多年來悉心編製各款健康食譜,為糖友提供飲食錦囊,我們感謝許女士的無私付出,依依不捨中,獻上最真摯、最衷心的祝福,希望許綺賢女士迎來人生另一篇樂章,享受充實和愉快的退休生活。



香港糖尿聯會理事會



主席	伍超明醫生		
副主席	許兆文醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	吳文玉醫生		
理事會成員	鍾振海醫生 李俊康醫生	麥彥豐醫生 黃杏雯女士	周榮新醫生 關綺媚博士 麥慧嫻醫生 胡裕初醫生

專責委員會負責人 陳玉潔醫生 周雪明醫生

香港糖尿聯會出版委員會



主編	陳玉潔醫生	莫碧虹護士	
委員	歐陽亦璋醫生	陳家頤醫生	蔡詠儀護士
	鍾振海醫生	許綺賢營養師	許兆文醫生
	關綺媚博士	馬焌傑醫生	麥彥豐醫生
	麥慧嫻醫生	蘇德宜護士	黃卓力醫生
	黃麗詩醫生	胡裕初醫生	甄嘉勝醫生
	楊俊業醫生		

行政 梁文汐女士

目錄



2 營食四分一世紀

會務及會員專欄

- 4 緊急失業血糖監測援助計劃
- 4 Smart 生活控糖計劃
- 4 活動預告
- 5 精明控糖資訊日2021
- 6 鳴謝:一般/每月捐款

御用佐膳

- 8 香茜豆腐魚蓉燒賣(12件)
- 9 金勾香蔥南瓜薄餅(6件)
- 10 松子西椒魚米 (四人份量)
- 11 懷舊缽仔糕 (14件)
- 12 香草三文魚薯餅(8件)
- 13 香蕉合桃鬆餅(10件)
- 14 蝦米腸粉(16條)
- 15 素紮蹄(4條 每條可切成8件共32件)
- 16 素鬆糕(8件)
- 17 香草橄欖油脆餅(20片)
- 18 香蘭雪芳蛋糕 (12件)
- 19 田園雜菜意大利薄脆餅(8件份量)
- 21 麻香土豆絲(一人份量)
- 22 毛豆扒豆腐(二人份量)
- 23 香煎葱油餅(4塊直徑6至7吋)
- 24 碧翠燴飯(二人份量)
- 25 薑汁撞奶(1人份量)
- 26 椰菜煎蛋餅(一人份量)
- 27 三寶蘿蔔絲煎餅



地址 : 九龍長沙灣道928-930號

時代中心20樓2001-02室

電話 : 2723 2087 傳真 : 2723 2207

網址 : www.diabetes-hk.org

電子郵件: info@diabetes-hk.org



會務及會員專欄



緊急失業血糖監測援助計劃



香港糖尿聯會獲香港永明金融有限公司捐款80,000港 元,設立了「緊急失業血糖監測援助計劃」為有經濟困 難病友提供資助。

目的:

緩解因失業引致的經濟困難,讓糖尿病友能保持在家自 我監測血糖以控制病情,避免或減少併發症的發生。

對象:

受個人/家庭成員失業引致購買血糖監測用品出現困難 的病友

申請資格:

- 糖尿病患者及其直系家庭成員
- 香港糖尿聯會會員(可申請「糖尿病人試紙資助計劃」 時一併處理,費用全免)
- 持有效香港永久性居民身份證
- 沒有同時獲得其他醫療計劃的資助 (包括並不限於綜 緩人士)
- 受失業引致購買血糖監測用品出現困難,包括:
 - 於提交申請日前半年內曾經受僱,並失業1個月或 以上;或
 - 家中成員失業而引致經濟困難,家庭收入減少至低 於家庭住戶每月入息中位數的75%

資助金額:

合資格糖尿病患者可獲500港元現金券用作購買血糖試 紙及採血針

計劃詳情及申請:

請見香港糖尿聯會網站 www.diabetes-hk.org

計劃透過24星期的網上支援,從飲食、運動等多方 面,幫助合資格參與計劃者(特別是在職人士)能在生 活方式方面得到改善。

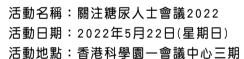
申請資格:

- (1) 二型糖尿病 / 糖尿病前期 / 糖尿病高危人士
- (2) 25至64歳
- (3) 懂得利用智能電話(包括使用應用程式拍照及輸入 文字)

計劃詳情及申請:

請見香港糖尿聯會網站 www.diabetes-hk.org (只接受網上登記,費用全免,名額有限。)

活動預告



象: 有圓掫人十

**所有資料均為暫定,最新資訊請留意本會網頁 (www.diabetes-hk.org) o

香港糖尿聯會健康長跑 2022 - 線上跑 [會員免費報名-名額200]

線上跑摘要:

聯會每年年初舉辦長跑活動,目的是為鼓勵大眾(特別 是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動,以達至健康 生活;同時亦藉此籌務善款,以服務更多糖尿病患者及 推廣預防糖尿病教育工作。

為鼓勵香港糖尿聯會會員疫情期間保持恆常運動,健康 長跑 2022 特撥出200名額予聯會會員,報名費用全免。

- 對象: 香港糖尿聯會會員
- 名額: 200名(免費,額滿即止)
- 報名及活動詳情:

https://forms.gle/WscrWLibvpk7pPP88





會務及會員專欄

精明控糖資訊日2021

防治糖尿病資訊。

11月14日為「世界糖尿病日」,香港糖尿聯會為提升 大家對預防和管理糖尿病的意識以及響應此日,於11 月13日舉辦了「精明控糖資訊日2021」,為大家分享

「精明控糖資訊日2021」以YouTube及Facebook線上 廣播形式舉行。講題主要講解各種減肥飲食方法利害關 係的「講飲講食」和「糖尿病前期知多D」去了解糖尿 病前期會發生的問題。講座共約有100人次參與。

「講飲講食」講者: 許兆文醫生 - 内分泌及糖尿科專科醫生(圖左)及楊曉澄女士 - 營養學家(圖右)



「糖尿病前期知多D」講者: 歐陽亦璋醫生 -內分泌及糖尿科專科醫生

在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持,讓精明控糖資訊日2021得以成功舉行。

贊助機構:

鑽石贊助: 德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

費森尤斯卡比

諾和諾德香港有限公司

香港賽諾菲

金贊助: 瑞士諾華製藥(香港)有限公司

銀贊助: 健臻醫療保健香港有限公司



會務及會員專欄



鳴謝:一般/每月捐款



香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助,我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. Stanley AU Ping Lun Ms. CHAN Kit Yuk Ms. CHAN Wan Fong CHAN Wan Ping Ms. CHAN Yan Yan Mr. CHAN Yiu Kwan Ms. CHAN Yuk Mui Brenda Mr. CHAU Wai Sing CHEN YANG FOO OI **FOUNDATION LIMITED** Mr. CHEUNG Chuen Wai Ms CHEUNG Kam Lan

Ms. FONG Yuk Ching

Ms. HO Mee Wan Ms. IP Yim Kuen Mr. KOO Tak Ming Ms. LAI Siu Hing Ms. LAM Fung King Dr. LAM Man Fei Mr. LAW Man Chung Mr. LEE John Mr. LEE Lok Ms. LEE Miu Fun Ms. LEI Sai Mary Mr. LO Tack Shing Ms. LUI Lai Mei

Mr. NAM Kai Yung Mr. NG Yau But Ms. PANG Lai Bing Ms. POON Wai King Mr. SUN Shao Hang

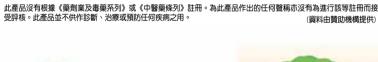
SUN LIFE HONG KONG LIMITED Mr. TAM Kit Lam Ms. TANG Wai Sum

Ms. Christina TSANG Wai Wan Mr. TSE Tak Tai Ms. VONG Kam Yau Ms. WONG Hung Yee Mr. WONG Kwok Wai

Mr. WONG Po Sum Ms. WONG Sau Chung Mr. WONG Yiu Cheung Mr. YEUNG Tin Yao Tommy

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》或《中醫藥條列》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接 受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。 (資料中贊助機構提供)





袋鼠牌







英國註冊營養師 許綺賢

不經不覺之間已經為消渴茶館撰稿23年,衷心感謝編輯部同事及讀者的支持,在撰稿期間很感恩可以與讀者分享簡易的美食製作及有關營養,希望糖尿病患者可以享受多元化的美食之餘亦能控制血糖。

說到這個專欄的名稱「御用佐膳」,感謝徐業成醫生帶領我們創刊號編委員會的集思而成。

每次為這專欄執筆,都希望帶給讀者一些新意和樂趣。初期是以食物特質及製作為主,後來親身體驗到種植的喜樂:由一粒細細的種子經過發芽、培植、悉心照顧至收成、帶回家中廚房炮製成美食。整個過程中給我一種奇妙及喜悅的感受,於是在撰寫中希望與讀者分享有關於種植及食物的根源:由農地到廚房,再由廚房到餐桌。

轉眼間已經23年了,在此再一次感謝大家的支持!







香茜豆腐魚蓉燒賣(12件)



材料:

鯪魚肉	 3兩(120克)
豆腐	 40克(壓碎1/3杯)
芫荽	 10克(切碎1湯匙)
糯米	3湯匙
甘筍片	 2片(裝飾用)

魚肉調味料:

鹽	1/4茶匙
胡椒粉	些少
生粉	半茶匙
麻油	些少

製法:

- 1. 糯米洗淨,浸大概半小時,隔清水份待用。
- 2. 魚肉拌入調味料攪至起膠。
- 3. 拌入碎豆腐攪匀,加入芫荽碎,用匙做成12粒丸子。
- 4. 沾上糯米,甘筍粒放在頂部,排放在蒸籠上,蒸大概10分鐘或至熟便可供食。

烹調心得:

- 1. 魚肉先攪至起膠才放入豆腐。
- 2. 糯米浸水可減少蒸的時間。

特色:

- 1. 低脂肪高鈣食譜。
- 2. 碳水化合物計算:兩粒含5克碳水化合物(半份碳水化合物),可以換算半湯匙飯或一塊克力架餅。

營養成分(毎件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
2.5	2.5	1	31

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》或《中醫藥條列》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。 (資料由贊助機構提供)





提供多種維他命、礦物質

"一杯標準沖調方法: 蔣55克粉末加入210毫升高水 References:

此是弘沒有根據(藥劑學及專藥條例)或(中醫藥條例)註對。 為此產品作出的任何變稱亦沒有為性行該等註冊直接受評核。 此產品要不供作計斷、治療或程防任何疾病之用。









材料:

南瓜	80克(2兩)
蝦米	10克(浸軟切碎約2湯匙)
糯米粉	15克(2湯匙平)
粘米粉	15克(2湯匙平)
水	60毫升(4湯匙)
蔥花	2湯匙

調味料:

鹽	1/8茶匙
胡椒粉	些少
麻油	幾滴
油	1茶匙

製法:

- 1. 南瓜蒸熟,搓成泥,放在大碗內。
- 2. 加入糯米粉及粘米粉, 攪匀然後加入水攪匀。
- 3. 蝦米放鑊中略炒至香,加進以上南瓜材料,以鹽、 麻油調味,便成粉漿。
- 4. 平底鑊燒熱,放入油1茶匙,將適量粉漿放入鑊中,用中火煎至兩面金黃色便成。可做6件。

烹調心得:

1. 可用蒜頭煮熟南瓜令薄餅帶有香蒜味。

- 1. 南瓜含豐富胡蘿蔔素,研究顯示有防癌作用。
- 2. 碳水化合物計算:每件含5克碳水化合物(半份碳水化合物),可以換算半湯匙飯或一塊克力架餅。

營養成分(毎件含)				
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)	
2	5	1.5	40	





松子西椒魚米(四人份量)



材料:

龍脷魚柳	240克(6兩)
西芹(切粒)	60克(半杯)
紅、青、黃甜椒(切粒)	各1/4杯(共120克)
乾蔥頭	2粒,切片(10克)
松子	3湯匙(25克)
酒	2茶匙
芥花子油	2茶匙

魚醃料:

鹽	1/4茶匙
薑汁	2茶匙
胡椒粉	些少
麻油	1/2茶匙

芡汁:

生粉	1茶匙
水	2湯匙
生抽	2茶匙
糖	1/2茶匙

製法:

- 1. 龍脷魚柳洗淨、抹乾、切粒,用醃料醃大概半小時。
- 2. 西芹及西椒分別洗淨切幼粒,待用。
- 3. 燒熱2茶匙油於易潔鑊內,放入乾蔥頭爆香,放入魚 米炒至8成熟,盛起。
- 4. 原鑊放入西椒及西芹粒,炒至熱,魚米回鑊,炒至熟,埋芡,灒酒,便可上碟。

烹調心得:

- 1. 炒魚米時,先讓魚米在鑊中弄散,待煎片刻才反轉, 做出的魚米會較香及有口感。
- 2. 適當控制爐火及採用易潔鑊,可減少油量。

特色:

 可配以其他合時蔬菜如荷蘭豆、中國芹菜、青瓜、 車厘茄等等。

營養成分(每人份量)				
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)	
12	5.5	6.8	130	







材料:

粘米粉	75克(2/3杯)
潮洲紅糖	65克(7平湯匙)
紅豆	2湯匙(乾計)
水	240毫升(8安士)
油	1茶匙

製法:

- 1. 紅豆浸2小時煲稔待用。
- 2. 粘米粉用120毫升水開成粉漿待用,其餘水放入煲中 加入紅糖煮溶,趁大滾沖入粉漿中。
- 3.14個玻璃小碗(1.5"直徑)掃油,放入紅豆,注入適 量粉漿。
- 4. 放在蒸籠上,大火蒸約20分鐘或至熟便可供食。

烹調心得:

1. 粉漿要沖至半熟,水要大滾。

特色:

- 1. 傳統是選用紅糖,味道香甜,注意含糖較高,可作 小食或飯後甜點,只宜淺嚐。
- 2. 碳水化合物計算:每個含10克碳水化合物(1份碳水 化合物),可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅。

營養成分(毎個含)			
蛋白質(g) 碳水化合物(g) 脂肪(g) 卡路里(kcal			
0.8	10	0.4	49





E DKSH







香草三文魚薯餅(8件)



材料:

三文魚肉(切粒)	60克
馬鈴薯	1個細中(約140克,去皮計)
香葉(九層塔)	幾片(切碎)
香芹	2茶匙(切碎)
松子仁	1茶匙
油	2茶匙

調味料:

鹽	1/4茶匙
黑胡椒粉	1/8茶匙
生粉	1茶匙

製法:

- 1. 馬鈴薯去皮刨絲,加入三文魚粒及調味料攪均,最後加入香芹及香葉。
- 将三文魚材料平分八份,放入鑊中煎至兩邊金黃色, 便可上碟。

烹調心得:

- 1. 先用中慢火煎熟,改中火,煎至香。
- 2. 除了香葉(九層塔),亦可用其他香料如香茅、芫荽。

特色:

- 1. 可以作小食或菜餚。
- 2. 碳水化合物計算:每2件含6克碳水化合物(半份碳水化合物),可以換算半湯匙飯或1塊克力架餅。

營養成分(毎件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
1.9	3	2.3	4 1
膽固醇(mg)	鈣(g)	纖維素(g)	
4.4	3.1	0.3	





同步傳送及分享血糖記錄

† Brugg R L. Half. L. J. and Sasanan A. M. New Gerendon Basel Discose Monitoring System Excepts Hitmodelnal Accuracy Standar J Disbotes Sci Richnol. 2010, 10(6): 1414-15.

JORDBORS SO ROTHOU 2015, 10(5): 1414-15 ACCU CHEK, ACCU CHEK GUEK, ACCU CHEK FASIOLIK 及 InySugr 為國民權利之前權。

羅氏診斷[香港]有限公司 10 2021 Roche Diabetes Cans www.accu-chek.com.bk 00-2011 MAR 000







材料:

300克(壓碎)
30克(粗略切碎)
1杯(125克)
半茶匙
2湯匙
1/4茶匙
2茶匙

製法:

- 1. 焗爐190度攝氏預熱。
- 2. 麵粉、脫脂奶、發粉及梳打粉篩匀,中央開粉窩放入香蕉碎,拌入芥花籽油,最後加入合桃碎。
- 3. 平均份量地放入10個紙杯,放入焗爐約20分鐘或至金黃色便可供食。

烹調心得:

- 1. 多攪拌麵漿令鬆餅增加口感不會過於鬆散。
- 2. 部份香蕉成份亦可以用水份取代,營養成份會有所 更改。

- 1. 運用香蕉的天然甜味,味道清香,可作小食或飯後甜點。
- 2. 碳水化合物計算:每件含17克碳水化合物(1.5份碳水化合物),可以換算1.5湯匙飯或3塊克力架餅。

營養成分(每個含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
2.3	17	2.7	100
鈣(g)	纖維素(g)		
61.5	1.2		





蝦米腸粉(16條)



粉漿材料:

1杯
2茶匙
2茶匙
320毫升
1/8茶匙
2茶匙
320毫升

餡料:

蔥花	2湯匙
蝦米(切粒)	1湯匙

調味料:

生抽	適量
麻油	適量

製法:

- 1. 粉漿材料混合待用。
- 2. 預備長方型蒸盆 (8"x5")掃油,放入鍋 內蒸熱,注適量粉漿灑些少蔥花及蝦米蓋好蒸熟。
- 3. 取出,將粉皮平均分成兩份,分別捲起便可供吃。
- 4. 蒸盆可做8次即16條。



- 1. 屬澱粉類,可作小食或正餐的澱粉食物。
- 2. 總營養成份: 209卡路里, 5.5克蛋白質, 3.5克脂肪, 40克碳水化合物。
- 3. 每4條腸粉含10克碳水化合物(即1份碳水化合物), 可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅。

營養成分(每4條含)		
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	卡路里(kcal)
1	10	50









腐皮	4張
綿繩	4條

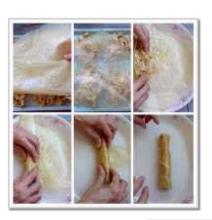
汁料(混合煮熱):

水	1杯
生抽	2湯匙
老抽	1湯匙
麻油	半茶匙
糖	2茶匙

製法:

- 1. 腐皮用濕布抹淨,剪開四份,留起一份,將其餘剪成條,放入汁料浸片刻。
- 2. 將留起的一份掃上汁料,用繩紮好後,隔水蒸30分鐘 便成。
- 3. 每條可切成8件。







烹調心得:

- 1. 浸腐皮的汁料要微暖。
- 2. 蒸好的扎蹄待冷卻才鬆開綿繩。
- 3. 除了作小點亦可以配節瓜成菜餚。
- 4. 可當作蛋白質食物,兩件可換算1安士肉。

營養成分(每件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
3.5	1.6	1.3	33





素鬆糕(8件)



所有藥物均須由醫生處方,方可使用。





胰島素及腸泌素2合1針藥















SANOFI 3

材料:

麵粉	100克
牛奶	90毫升
黃砂糖	40克
合桃碎	1湯匙
發粉	1茶匙

洛神花萼(裝飾)

製法:

- 1. 麵粉、糖、發粉拌匀,中央開粉窩,輕輕拌入牛奶成 光滑粉漿。
- 2. 將粉漿放入8個紙杯內,灑上合桃碎大火蒸大概10分 鐘便成。

烹調心得:

- 1. 粉漿不宜過份攪拌。
- 2. 可以用其他果仁取代合桃。

- 1. 建議趁熱吃更味美。
- 2. 採用洛神花萼是因為正是豐收期(10-11月),同時可 加添色彩。
- 3. 碳水化合物計算:每件含15克碳水化合物(即1.5 份碳水化合物),可以換算1.5湯匙飯或3塊克力架 餅。

營養成分(毎件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
1.9	15	1.0	78
鈣(g)	纖維素(g)		
28.4	0.4		





材料:

麵粉	90克
初榨橄欖油	25毫升
水	35至40毫升
迷迭香(切碎)	2茶匙
芝麻	1茶匙
泡打粉	1/4茶匙
鹽	1/4茶匙

製法:

- 1. 麵粉與泡打粉同篩過。中央放入糖、鹽、水、芝麻、 橄欖油及迷迭香搓成軟滑麵團,蓋好待30分鐘。
- 2. 焗爐預熱180度。
- 3. 麵團平均分20份輾薄放在焗盆。
- 4. 放入焗爐,焗約20分鐘或金黃色便成。

- 1. 可以存放在密封盒一至兩星期。
- 2. 碳水化合物計算:每3片含10.5克碳水化合物(即1份碳水化合物),可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅。

營養成分(毎片含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
0.5	3.5	1.3	28
鈣(g)			
4.5			





香蘭雪芳蛋糕(12件)





特色:

味道清香,可以當小食,急凍保存新鮮。

碳水化合物計算:每件含9.3克碳水化合物(1份碳水化合物),可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅。

營養成分(毎件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
2. 2.2	9.3	3.9	82千
鈣質(mg)	鈣(mg)		
7.6	7.6		

材料(A):

蛋黃	3隻
糖	20克
香蘭汁	50毫升
(香蘭葉4塊加水50毫升用攪拌機攪	碎後隔渣便成)
油	35毫升
麺粉	80克

材料(B)

蛋白	3隻
糖	30克(分3次加入)

製法:

- 1. 預熱焗爐180度攝氏15分鐘。
- 2. 準備直徑20cm雪芳蛋糕焗盆。
- 3. 由材料A開始:糖與蛋黃攪匀至淡黃色,加入香蘭汁 及油,混合後再拌入麵粉,拌至光滑。
- 4. 材料B:蛋白打至起泡,先加入約10克糖(即1/3), 打至杰再加入約10克糖,打片刻,最後加入其餘的糖 至企身。(即30克糖平均分3次加)
- 5. 分次切拌入A成份內拌至混合,倒進焗盆,放入預熱爐、焗大概20至25分鐘便成。
- 6. 取出後立刻倒轉蛋糕焗盆,待冷卻,便可取出,分12件。

烹調心得:

- 1. 蛋白要打至剛企身,過份攪拌會令蛋糕太乾。
- 2. 切拌時要小心,避免過度攪拌至蛋白泡消失。









餅底材料:

麵粉	70克
全麥麵粉	30克
水(大約)	60毫升
酵母	半茶匙
鹽	1/4克
橄欖油	1茶匙

餡材料:

茄醬tomato catchup	2茶匙
甜椒(切條)	些少
磨菇(切片)	50克
橄欖	10粒
番茄	1個(120克)
Mozarella 芝士	40克
羅勒香草	適量

製法:

- 麵粉與鹽及篩匀,中央開粉窩,放入酵母、油及適量水搓成軟滑麵糰。
- 2. 蓋好,待20分鐘,用棍壓薄,刺上小孔,放入預熱焗 爐220度焗至乾身。
- 3. 取出塗上茄醬,再排上蘑菇、橄欖、番茄、甜椒、羅勒及芝士焗5至10分鐘便成。可分八件。









烹調貼士:

- 1. 預先焗餅底至剛熟, 然後才放上餡料可保持香脆。
- 2. 餅底亦可預先焗好放入冰箱急凍,食用前只需放上餡 料焗,無需解凍。

碳水化合物計算:每件含11克碳水化合物(1份碳水化合物),可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅

營養成分(每件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
3.1	11	1.8	72









材料:

高筋麵	50克
低筋麵	50克
*紅菜頭水	大概40至50毫升
(*煮紅菜頭剩下來的水)	

拌麵調味料:

麻油	1/2茶匙
生抽	1茶匙
薑、蔥	適量
鹽	1/4茶匙(煮麵條用)

製法:

- 1. 將麵粉同篩匀在大碗內,中央開粉窩。
- 2. 放入適量紅菜頭水,用膠括混合,若有需要可邊攪邊加入適量紅菜頭汁至碗內的粉全部混合成糰。
- 3、搓成光滑柔軟的麵糰,蓋好待半小時。
- 4. 用木桿開薄麵糰,用刀切條待用。
- 5. 亦可以灑上麵粉捲起用刀切,隨即鬆開麵條。
- 6. 如是者將全部切成麵條,放入加了鹽的滾水中煲熟 (只需1至兩分鐘)。
- 7. 隔清水份,加入麻油及生抽,灑上蔥花及薑絲,便成薑葱拌麵。







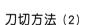








刀切方法(1)輾薄,用刀切



- 1. 輾薄
- 2. 灑上粉,摺起
- 3. 用刀切,分開成麵條











烹調心得:

1. 水份多少要視乎天氣及麵粉的質地作出適當的調節。

- 1. 自家製作麵條,用料新鮮沒有不必要的添加物劑。
- 2. 碳水化合物計算:每份含38克碳水化合物(大概4份碳水化合物),可以換算4湯匙飯。
- 3. 麵粉亦含植物性蛋白質(5.9克蛋白質)

營養成分(每份含)				
蛋白質(g) 碳水化合物(g) 脂肪(g) 卡路里(kcal				
5.9	38	1.8	194	





記得我在很久之前初接觸這個菜式是在一間京滬菜館。只 是清炒已經是很味美。回家嘗試做這菜式,很容易,只 是刀功要夠功夫。後來又到過另一間菜館,似是刨絲味道 帶微微的酸味,很醒胃。以往我都喜歡加些彩椒以加添色 彩,今次卻是加了含蛋白質豐富的材料。



材料:

土豆	100克(切絲)
松子仁	1湯匙(8克)
黑芝麻	半茶匙
白芝麻	半茶匙
青、紅、黃椒絲	各10克
油	1茶匙

調味:

鹽	1/4茶匙
麻油	半茶匙

製法:

- 1. 土豆去皮切絲。
- 2. 松子仁放入鑊中炒至微黃,待用。
- 3. 油2茶匙放入鑊中燒熱,加入土豆絲炒至略軟身加入彩椒絲及鹽,炒至軟身。
- 4. 灑入炒香了的芝麻及松子仁,加入麻油便成。

- 土豆除了當配菜外亦可以用作主糧,加入了果仁及種子可以提升蛋白質。
- 2. 碳水化合物計算:每份含19克碳水化合物(2份碳水化合物),可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅。

營養成分(每份含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
4.9	19	15	230
纖維素(g)	鈣(g)		
3.3	72		







材料:

焓熟毛豆	50克
紅甜椒	20克(切粒)
豆腐	120克
木耳絲	2克(浸軟)
油	

調味料:

生抽	1茶匙
糖	半茶匙
生粉	1茶匙(加水2茶匙混合)
紹興酒	2茶匙

製法:

- 1. 豆腐切粒,隔水蒸5分鐘待用。
- 2. 木耳浸在清水內至軟,汆水待用。
- 3.油2茶匙放入鑊中燒至熱,加入木耳、毛豆及紅椒粒炒 至熱。
- 4. 加入豆腐粒,兜匀,放入調味料,埋芡灒酒便成。

烹調心得:

1. 豆腐先蒸,可以保持形狀。



- 1. 毛豆又稱枝豆,是新鮮黃豆,含豐富蛋白質。
- 2. 可以焓熟急凍,方便加入湯、麵及菜餚中。
- 3. 碳水化合物計算:一人份量含17.7克碳水化合物(2份碳水化合物),可以換算1湯匙飯或2塊克力架餅。
- 4. 含豐富蛋白質,可以取代大概2-1/3份肉(2.35份肉)。 (1份肉=14克蛋白質,這食譜每份提供17.5克蛋白質)

營養成分(每份含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
17.5	17.7	9.7	228
纖維素(g)	鈣(g)		
4.4	106.8		







香煎葱油餅(4塊直徑6至7吋)



麵糰材料:

低筋麵粉	120克
溫水	90毫升(一半滾水,一半室溫水)
低筋麵粉	15克(作桿麵用)

饀材料:

葱粒	30克
鹽	1/8茶匙
油	1茶匙
油(煎餅用)	1茶匙

製法:

- 1. 麵粉篩入大碗內,中央開粉窩。
- 2. 倒進溫水,先由中央攪拌成粉漿,然後慢慢將旁邊的 粉混合至成一非常軟的麵糰。
- 3. 蓋好,待大概20分鐘。
- 4. 分成四份,用木桿開薄成方型麵皮,掃上油。
- 5. 蔥粒與鹽拌匀,平均地放在麵皮上。
- 6. 捲起成螺旋形,待片刻,灑上粉開薄成大概6至7时直 徑的圓餅。
- 7. 放入抹了油的平鑊中,煎至兩邊金黃色便成。

製法示範:



捲成螺旋型



用木桿開薄直徑6-7吋



放人加了油的鑊煎熟



兩邊金黃色



每塊分切四份

- 1. 小食或配正餐
- 2. 每塊含25克碳水化合物(2份半碳水化合物)可以換算 2.5湯匙飯或2塊去邊方包。

營養成分(毎塊含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
3.7	25	2.9	145
纖維素(g)			
1.4	_		





碧翠燴飯(二人份量)



材料:

羽衣甘藍	200克
松子仁	20克
	30克
糙米	60克(浸2小時,隔水備用)
白米	60克
水	200毫升
油	

調味料:

鹽	1/4茶匙
生抽	1茶匙
麻油	1/2茶匙

製法:

- 1. 羽衣甘藍洗淨切幼。
- 2. 松子仁略炒香。
- 3. 米洗凈,加入藜麥及水煲成飯。
- 4. 將鑊燒熱,加入油,然後放入羽衣甘藍炒片刻至軟身,取出。
- 5. 放入藜麥飯,炒至熱,將羽衣甘藍回鑊加入調味料炒 匀。灑上松子仁便成。

烹調心得:

1. 除了素食之外,加些肉碎味道不一樣。

- 2. 羽衣甘藍的梗較硬,切幼粒可以容易進食。
- 3. 藜麥含豐富蛋白質,是素食人士的一款優質蛋白質 來源。

特色:

1. 含豐富纖維,若加配兩份蛋白質(2兩肉或換算)可以 常正餐。

營養成分(1人份量含)			
蛋白質(g) 碳水化合物(g)		脂肪(g)	卡路里(kcal)
10.2 64.15		15.85	435
纖維素(g) 鈣(g)			
6.79 165.95			













材料:

低脂奶粉	3茶匙(20克)
熱水	180毫升
薑汁	1茶匙
代糖	

製法:

- 1. 生薑洗淨抹乾,磨成薑茸搾汁。
- 区脂奶粉放入杯中,用30毫升暖水開均,加入剛剛煮 滾的水攪均,溫度應達到大概75℃。(若喜歡 甜味可以這時加入代糖)
- 3. 薑汁放入一只座暖的杯子中,隨即將奶快手倒進薑汁內,蓋好待靜止1-2分鐘,便成。
- 4. 亦可以用液體牛奶取代奶粉,只要將牛奶煲至熱及微 起煙,大概75℃,然後依照以上的步驟。

烹調心得:

- 1. 奶的溫度很重要。
- 2. 撞入薑汁後要靜待片刻。

- 1. 營養成分是一份或一杯低脂奶。
- 2. 每份含70加路里, 7.26克蛋白質, 10.08克碳水化合物, 0.18克脂肪, 250毫克鈣





椰菜煎蛋餅(一人份量)





材料:

椰菜	80克
甘筍	30克
麵粉	20克
水	3湯匙
鮮蘑菇切片	20克
雞蛋	1隻
油	1茶匙

調味:

1	鹽	1/8茶匙
	胡椒粉	些少
	麻油	幾滴

製法:

- 1. 麵粉與水混合成粉漿。
- 2. 椰菜及甘筍分別切絲,加入粉漿、調味及雞蛋,拌匀。
- 3. 燒熱鑊,加入油1茶匙,燒至微熱,鋪上鮮磨菇,中火 煎理香脆。
- 4. 小心反轉另一邊, 煎至金黃色便成。





準備好材料, 麫糊拌入菜絲內



放入鑊中,放上磨菇片煎香



轉另一面煎至金黃色特

- 1. 可口的美食,可以作早餐、小食或菜餚。除了椰菜外,可用其他蔬菜。亦可以減免雞蛋改用藜麥取代。
- 2. 碳水化合物計算:每件含23.4克碳水化合物(2份半碳水化合物),可以換算2.5湯匙飯或2去邊方包。

營養成分(每件含)			
蛋白質(g) 碳水化合物(g)		脂肪(g)	卡路里(kcal)
10.6 23.4		10	226
膽固醇(mg)	鈣(g)	纖維素(g)	
292 85.96		3.08	







材料:

兩)
7 m
切碎約1湯匙)
切碎1湯匙)
切碎1湯匙)
¦匙平)
¦匙平)
i

調味料:

鹽	1/4茶匙
糖	1/2茶匙
胡椒粉	些少
薑 汁	1/4茶匙
麻油	幾滴

製法:

- 1. 蘿蔔絲放在大碗內隔水蒸20分鐘或至稔,加入調味料 拌匀。
- 2. 糯米粉及粘米粉加入適量水攪匀。
- 3. 蝦米冬菇乾貝放鑊中略炒至香略冷卻加入黑芝麻及蔥花,與以上材料拌勻便成粉漿。
- 4. 平底鑊燒熱,放入油1茶匙,將適量粉漿放入鑊中,用中火煎至兩面金黃色便成。可做6件。

烹調心得:

- 1. 做法較蒸蘿蔔糕簡單。
- 2. 蘿蔔絲亦可以用些少水煮至剛腍。
- 3. 粉漿可以預先準備,放入冰箱。

- 1. 可以當小食或配粥享用。
- 2. 碳水化合物換算:每件含半份碳水化合物,可換算1 塊克力架餅或半湯匙飯。

營養成分(每件含)			
蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	卡路里(kcal)
2 5.8		2.2	50
鈣(g)	纖維素(g)		
22 0.4			



您也可為別人帶



來一個笑臉

本會為一註冊非牟利機構,宗旨是為糖尿病患者服務,促進不同人住 對糖尿病的認識和關注,以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香 港十分普遍的慢性疾病,近年,香港糖尿病患者的數目更有持續上升 及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊,好讓我們能為病患者 提供更多、更完善的服務,同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

Charity listed on WiseGiVing

惠施•慈善機構

000000000000000000000000000000000000000		000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000
□ 本人/機構樂意每月□ HK\$100	月定期捐助以下款項 ☐ HK\$500	HK\$1,000	HK\$
── 本人/機構樂意一次		_	_
☐ HK\$100	MK\$500	HK\$1,000	HK\$
本人/ 機構樂意樂技	胃助以下款項以資助《	消渴茶館》印刷費用:	
HK\$50	HK\$100	HK\$200	HK\$
捐款方法 。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000
□ 每月自動轉賬(本額	會將另寄自動轉賬授權	表格予閣下填寫)	
■ 劃線支票(抬頭:香港	巷糖尿聯會)支票號碼:		
直接存款到 香港糖 原	尿聯會 恒生銀行戶口(號碼:286-5-203653),	並填妥以下表格,連同存款入數紙正本寄回本會
(需先成為「繳費盈 詳情請致電 90000 於便利店以現金捐款	g」登記用戶,然後登 222 328 查詢) 次(每次捐款額為HK\$3	入「繳費靈」網址:www. _l 20 - HK\$5,000°) *請留意	用,並填妥以下表格寄回本會 ppshk.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。 5單一慈善捐款每日不能超過5,000港元
(可於任何OK便利)	占、VanGO 使利占、彗	華潤萬家超級市場出示下列	川條媽)
		999943100272320	1
個人資料 。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	
中文姓名:(香港身份證上的中/身		英文姓氏:	名:
性別:(男/女)「繳費			郵地址:
日間聯絡電話:	(21-22-0	0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	:
通訊地址:			

地址 :九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, KIn.

電話 Tel.: 2723 2087 傳真 Fax.: 2723 2207 網址 Website: www.diabetes-hk.org 電郵地址 E-mail: info@diabetes-hk.org

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途,除獲本會授權的人員外,將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排,請於以下 方格內填上"x"。根據個人資料(私隱)條例,閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料,須以書面向聯會提出。

□ 我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

此表格可於以下網頁下載 This donation form could be downloaded at http://www.diabetes-hk.org