

適齡營養學

營食物語系列

低卡蒜蓉蒸帶子



- 蒜蓉蒸帶子屬於超低卡的菜式，而且具有殺菌、抗癌的食效。
- 蒜蓉的營養成分包括：鈣質、磷質、蒜素等，既能降低膽固醇，又是食材中的天然抗生素。
- 帶子含有豐富的蛋白質，但烹調前建議先將內臟、生殖腺去除，以減低膽固醇的含量。
- 建議可加入豆腐墊底同蒸，讓豆腐吸收蒜蓉汁，以增加食味，而且兩者的味道十分搭配。



- 豆腐含有豐富的維他命K、維他命A、鈣、鎂、鐵質。
- 維他命K可以幫助平衡血濃度及血的酸鹼值，於血液中負責血液凝固，以及蛋白質活化的作用。
- 蒜蓉蒸帶子約有120卡路里，加了半磚豆腐同蒸，合共約160卡路里，是女士及孩子們適合食用的低卡菜式。
- 蒜頭保存期限長，只要保持乾爽，放在通風的地方，便可以存放幾個月，如放入冰箱冷藏，更能保持蒜粒新鮮。☑

資料來源：

香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪

