

屏東榮總-高齡健康養生美食

蟹肉豆腐燴飯

食材(1人份)：蟹管肉30g、豆腐30g、蛋50g、四季豆30g、玉米筍30g、
太白粉10g、蔥少許、紅藜飯1碗(紅藜少許)。

做法：

1. 將豆腐、四季豆、玉米筍切小丁；蛋打成蛋液備用。
2. 起鍋熱少許油、蔥爆香後，蔥撈起不用，將豆腐、四季豆、玉米筍、蟹管肉放入，加水煨煮，待稍微收汁，再加入少許鹽調味，關小火以太白粉水勾芡，加入蛋液即可。
3. 將成品淋於紅藜飯上。



1

屏東榮總-高齡健康養生美食

蟹肉豆腐燴飯

食譜特色：

1. 蟹肉豆腐質地軟，適合長者進食。
2. 【豆腐】是優質植物蛋白，可保持肌肉質量。
3. 【蛋】所含的蛋白質在人體內的消化吸收率很高，是完整營養的食物代表。
4. 【四季豆】纖維質含量並不輸給葉菜類蔬菜，是蔬菜中的「高纖一族」。
5. 【玉米筍】富含維生素A、維生素及鉀，能增強抵抗力。



每份熱量480大卡，含蛋白質26公克、脂肪12.5公克、碳水化合物63公克



2