



客家黃豆煎爛釀豆腐 30分鐘

客家黃豆煎爛釀豆腐以豆腐及黃豆為主要的材料，其中豆腐及黃豆均蘊含豐富的蛋白質、鈣質及卵磷脂，對小寶寶的腦細胞發育、血液製造、肌肉及骨骼形成都有重要的作用。豆腐的營養容易被人體吸收，能助孕媽媽補充精力、消除疲勞；加上其不含膽固醇及低脂肪，更有助降低膽固醇，控制體重，是孕期的低脂低熱量之選。

材料及份量：(6人分量)

硬豆腐 3 件(每磚約 220 克)

黃豆 50 克

免治豬肉 150 克

蝦肉 180 克

冬菇 3 隻

乾蔥 1 條

蒜頭 2-3 瓣

芥花籽油 1 湯匙

豉油 1 湯匙

蠔油 2 湯匙

上湯 1 湯匙

胡椒粉及生粉少許

做法：

1. 黃豆浸約 2-3 小時，撈起備用；冬菇浸軟洗淨切粒；乾蔥及蒜頭切片。
2. 蝦肉剁碎將冬菇粒、剁碎的蝦肉及免治豬肉混合，加入少許鹽、胡椒粉及生粉拌勻，製成餡料。
3. 豆腐洗淨，切成大小適中的形狀，用湯匙挖走中間部分的豆腐。
4. 在豆腐面，包括中間位置撒上生粉，釀入餡料。
5. 平底鑊燒熱適量油，放入豆腐煎香，每面煎至呈金黃色。
6. 將豉油、蠔油、上湯、少許胡椒粉及適量的水混合成調味汁。
7. 另一個鑊下適量油，下黃豆炒至金黃色，再下乾蔥片及蒜頭炒勻。
8. 放入煎好的釀豆腐，放入步驟 6 的調味汁，蓋上鑊蓋以中火燜煮約 20 分鐘至汁變稠即成。

溫馨提示：

豆腐的原材料雖是黃豆，但黃豆含有豆腐所沒有的膳食纖維，能加快食物通過腸道的時間，紓緩便秘。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。