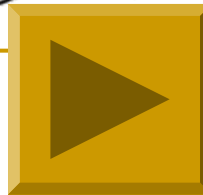
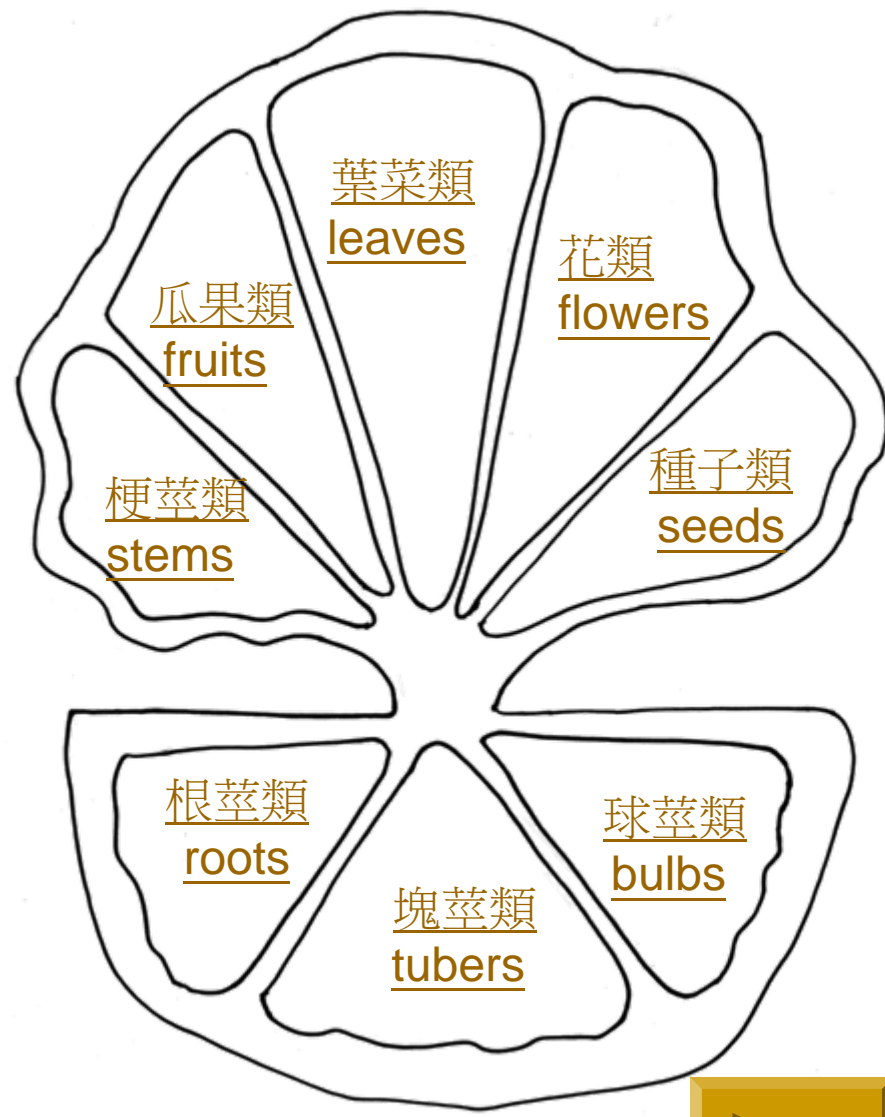


蔬菜

Vegetables

種類



葉菜類





花類



種子類



梗莖類



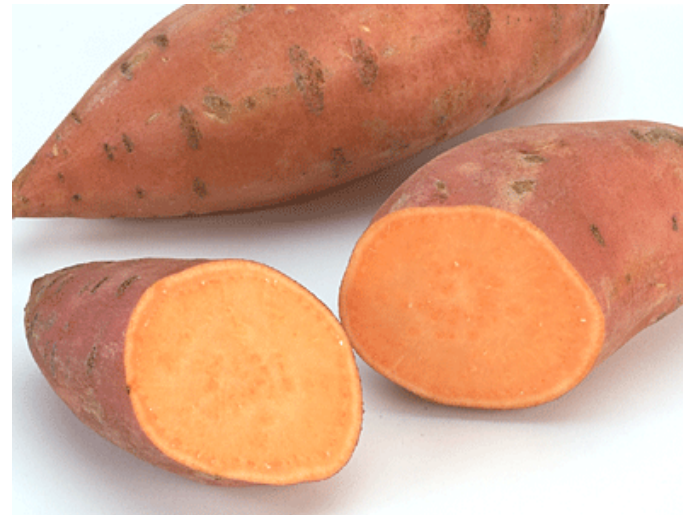
瓜果類



根莖類



塊莖類



球莖類



營養價值

- 不同種類的蔬菜提供多種維他命及礦物質，如維他命A及C、葉酸、鐵、鈣、鋅、鎂、鉀等。
- 亦提供大量膳食纖維。



主要功用

- 蔬菜中的維他命、礦物質與其他養份的相互作用能**強化身體的免疫系統**，及減少患上糖尿病、高血壓和心血管病等慢性病的風險。
- 纖維有助**改善腸道功能**，**預防便秘**。



計算食物份量的方法

為促進健康，我們每天應進食最少三份蔬菜。

一份約等於：

- 1碗未經烹調的葉菜（如青菜沙律）。
- 1/2碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類（如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔）。
- 3/4杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁（如鮮蕃茄）。
- 1/2碗煮熟的豆類（如：荷蘭豆、紅腰豆）。





菜式：美味薯蓉





美味薯蓉 (食譜)

材料：

- 馬鈴薯 (薯仔) 2-3個
- 淡奶 2湯匙
- 牛油 20克

配料：

- 吞拿魚 50克
- 粟米粒 4湯匙
- 芝士碎 適量 (烘面用)

調味料：

- 鹽 ½茶匙
- 胡椒粉 少許

製法

1. 將薯仔洗淨、去皮及切件。
2. 加入適量清水將薯仔煮至熟透 (約15分鐘)。
3. 薯仔熟後隔去水份，用壓薯蓉器將薯仔壓成薯蓉。
4. 加入牛油、淡奶、調味料及配料拌勻。
5. 將薯蓉放在碟上趁熱進食。

變化：

- * 可將薯蓉放在耐熱碟上，灑上芝士碎及烘焗至表面呈金黃色。



完

