

## 【健康營養補給站】 佛陀碗 600 大卡健康餐



運用健康餐盤可以達到均衡飲食以及控制熱量的目的，健康餐盤是一種概念，也可以是不同型態的餐具。今天為大家介紹一道，以「佛陀碗」為設計理念的均衡飲食。

### 佛陀碗 (1 人份)

#### 〔材料〕

地瓜塊 110 公克、萵苣 80 公克、小黃瓜 75 公克、玉米筍 50 公克、生豆腐皮 50 公克、鷹嘴豆 25 公克、南瓜絲 25 公克、藜麥 15 公克、冷凍毛豆仁 25 公克、水蓮 15 公克、紅蘿蔔絲 15 公克、牛番茄 1 顆、水煮蛋 1 顆。

#### 〔調味料〕

## 黑胡椒粉些許、義式油醋醬些許

### 〔步驟〕

1. 萵苣洗淨，備用。
2. 牛番茄、小黃瓜、玉米筍洗淨切片，備用；水煮蛋切片備用。
3. 取錫箔紙，並將生豆腐皮攤開鋪平，依序擺上紅蘿蔔絲、水蓮、南瓜絲。
4. 將豆腐皮捲起，利用錫箔紙將豆腐皮包覆，左右封好。
5. 將豆腐皮捲放入電鍋，蒸熟，備用。
6. 鷹嘴豆、藜麥分別加入等量的水，與地瓜一起放入電鍋蒸熟，備用。
7. 取一鍋滾水，汆燙毛豆仁、小黃瓜片、玉米筍，備用。
8. 將蒸熟的蒸豆腐皮捲切塊，備用。
9. 取一容器，依序擺入食材(萵苣、牛番茄、小黃瓜片、玉米筍、地瓜、豆腐皮捲、水煮蛋、毛豆仁、鷹嘴豆、藜麥)。
10. 撒上些許黑胡椒粉與淋上適量義式油醋醬，即可。

這道「佛陀碗健康餐」，熱量約 600 大卡，主要是以蛋素的方式呈現，如果是葷食的觀眾朋友，可以將食譜中的植物性蛋白質換成動物性蛋白質，例如豆腐皮換成烤魚、烤雞腿；若不習慣鷹嘴豆這類食材，可以換成紅豆、綠豆等，或者將藜麥換成糙米等。此外，若能接受乳製品者，也可以將義式油醋醬，換成起司

粉或乳酪塊，來增加沙拉的口感並 補充鈣質。

## 營養成分(1 人份)

熱量(大卡)	602
蛋白質(公克)	35
脂肪(公克)	18
醣類(公克)	75
膳食纖維(公克)	14

營養室營養師 柳宗文