

茄子肉碎釀涼瓜

需求時間: 20 分鐘

材料: (3 人份量)

- 茄子 1 杯，切碎粒
- 涼瓜 1 個, 切成圓柱形(3 x 4cm) ，挖心
- 瘦肉碎 100 克
- 麥片 2 湯匙

調味料:

- 生抽 1 茶匙
- 糖 1 茶匙
- 生粉 2 茶匙
- 油 2 茶匙
- 蔥末
- 薑末

做法:

1. 肉餡加入調味醃 5 分鐘，備用。
2. 涼瓜拍上生粉，將肉餡及麥片混合並釀入其中。
3. 將涼瓜蒸 5-8 分鐘，取出備用
4. 茄子炒 15 秒，撒到涼瓜上，即可食用。

營養分析: (1 份)

熱量: 159 卡路里

醣份: 17 克

脂肪: 5.6 克

飽和脂肪: 0.9 克

纖維素: 4 克

膽固醇: 19.6 毫克

鈉質: 132 毫克

營養貼士:

涼瓜釀茄子不但低醣份，還供纖維素更能阻慢糖份的吸收。

有研究發現涼瓜含苦瓜甙 (Charantin)，是一種類似胰島素的植物蛋白質，可增加細胞對血糖的吸收，能促進肝臟調節血糖，從而達到穩定血糖的水平。

