

## 小廚佳餚



# 扁豆番茄醬煮「意」

## 彩虹飲食法

外國流行吃zoodles，即是翠玉瓜（zucchini）作麵條（noodles）的意思。翠玉瓜高水分、低熱量及低碳水化合物，如果想食一個較輕便的正餐，可以用翠玉瓜「麵條」代替一般意粉，這樣既能增加蔬菜的攝取，又能提高飽肚感，一舉兩得。

一般肉醬意粉的肉醬都是較高脂肪的碎牛或豬肉，甚至會放入煙肉調味，味道更香濃。這些食材含高飽和脂肪，而攝取過多飽和脂肪會令血液的壞膽固醇上升，引致血管硬化、中風、心臟病等疾病。因此，今期為大家介紹一款較低飽和脂肪的無肉「肉醬」，食譜選用了高水溶性纖維的扁豆，有助降低壞膽固醇，還有番茄、紅蘿蔔、紅椒、西芹、洋葱及蘑菇，讓我們能從不同顏色的蔬菜中能實踐「彩虹飲食法」，攝取多種抗氧化成分，有助於保持健康和預防癌症、心臟病等慢性疾病。

### 材料

• 綠色翠玉瓜	2個	• 扁豆	1杯
• 橄欖油	1湯匙	• 車厘茄	1杯，切一半
• 大洋葱	1個，切碎	• 紅辣椒片	1/2茶匙(可免)
• 蒜	4瓣，切碎	• 海鹽	1/2茶匙
• 紅蘿蔔	2根，切碎	• 胡椒粉	1茶匙
• 西芹	1根，切碎	• 九層塔	1/2茶匙
• 紅椒	1杯	• 奧勒岡	1/2茶匙
• 蘑菇	300g，切碎	• 蒜粉	1茶匙
• 罐頭碎番茄粒	1罐	• 洋葱粉	1茶匙
• 番茄膏	1罐	• 紅酒	1/4杯或75ml
• 蔬菜湯	2杯		

### 步驟

1. 用專門製作zoodles的螺旋刨將翠玉瓜刨成長長的「意粉」狀態，備用。
2. 用中火將鑊中的橄欖油加熱。加入蒜蓉和洋葱，煮至開始軟化，大約5分鐘。
3. 將紅蘿蔔、紅椒、西芹和蘑菇加入煎鍋中，繼續煮，不時攪拌，煮大約10分鐘。
4. 加入番茄膏，鹽、紅辣椒片和胡椒粉。
5. 加入扁豆、番茄粒、蔬菜湯、味增、九層塔、奧勒岡、蒜粉、洋葱粉和紅酒，攪拌及煮至沸騰，然後轉小火，讓扁豆煮25-30分鐘，或至變軟。記得偶爾攪拌。
6. 最後放入車厘茄，然後熄火。
7. 將煮好的扁豆醬放上翠玉瓜麵條，即可慢用。

### 營養師小檔案



石芷茵在英國倫敦國王學院（King's College London）獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院（HKUSPACE）修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

個人網頁：[www.tiffanyshek.com](http://www.tiffanyshek.com)

Instagram/Facebook：tsheknutrition