

# 珠玉藏百寶

# 百頁豆腐豬肉扎



## 材料(4人)

百頁豆腐	300 克
免治豬肉	150 克
紅蘿蔔片	8 塊
中蝦	8 隻
長蔥	16 條
粟粉	少許
鹽	少許

## 步驟

1. 蔥原條汆水；豆腐切片；豬肉加入醃料攪勻；中蝦以少許鹽調味備用。
2. 取兩片百頁豆腐，其中一面沾上粟粉，夾入豬肉，並放上中蝦。
3. 以蔥條將豆腐綁緊至禮物狀，按需要適當修剪蔥尾。
4. 紅蘿蔔切片鋪在碟上，放上已綁好的百頁豆腐。
5. 大火蒸 8 分鐘至熟透。
6. 芡汁煮滾，淋上豆腐表面即可。

## 芡汁

蠔油	1 湯匙
清水	100 毫升
粟粉	2 茶匙

## 醃料

蠔油	1 湯匙
糖	1 茶匙

## 營養師話

- 0 豆腐是優質植物蛋白，既是低卡之選，亦含豐富維他命B群及大豆異黃酮
- 0 配搭蝦和豬肉，進一步豐富了蛋白質含量，更補充鈣、鎂、磷等礦物質

## 營養分析





笑口常常開

# 蝦蝦香脆粟米餅



## 步驟

1. 鮮蝦去殼去腸，洗淨用廚房紙吸乾水。
2. 利用刀背用力拍打蝦肉、再剝成茸，然後向同一方向攪勻。
3. 利用雙手將蝦茸來回「撻」，重複7-8次，製作成蝦膠。
4. 甘筍、馬蹄切粒。
5. 將所有材料及調味料加入蝦膠中拌勻。
6. 每次取大約30克蝦膠混合物，搓成蝦餅形狀。
7. 在鑊中燒熱油，慢火將蝦餅煎至兩面金黃色。

## 材料(4人)

鮮蝦	200 克
粟米粒	50 克
甘筍	50 克
馬蹄	50 克
粟粉	1 茶匙
蔥花	2 湯匙

## 調味

雞粉	1 茶匙
白胡椒粉	少許
糖	少許

## 營養師話

- 0 蝦肉爽口彈牙，既含有豐富的蛋白質，亦提供鈣、鎂、磷等礦物質
- 0 配搭不同高纖維的蔬菜，既可增添色彩，又可以增加飽足感



## 營養分析



# 齊齊包撈起

# 錦繡七色鮑魚撈



## 材料(4人)

鮑魚	4隻
豬肉絲	80 克
雞蛋絲	80 克
甘筍絲	80 克
白蘿蔔絲	80 克
芋頭絲	80 克
青瓜絲	80 克
白芝麻	適量

## 步驟

1. 豬肉炒熟後切成絲；雞蛋煎成蛋皮後切絲。
2. 甘筍、白蘿蔔、青瓜、芋頭切絲後用清水沖洗，辟除澀味，隔水備用。
3. 將兩隻鮑魚切絲。
4. 混合所有醬汁材料，拌勻備用。
5. 在大碟中間，放一半白蘿蔔絲和甘筍絲鋪底，上面放上原隻鮑魚，四邊整齊鋪上其他材料。
6. 淋上醬汁；灑上適量白芝麻。

## 醬汁

橄欖油	2 茶匙	蜂蜜	2 茶匙
蘋果醋	1 湯匙	鹽	少許
檸檬汁	1 湯匙	黑胡椒	少許

## 營養師話

- 鮑魚低卡低脂、含豐富蛋白質，更富鐵、碘、硒等礦物質
- 大家亦可自行選擇喜歡的蔬菜「撈起」，配上自家製沙律汁，新年亦可食得開心又健康

## 營養分析





人強又馬壯

冬菇馬蹄煎肉餅



材料 (4人)

免治豬肉	400 克
鮮冬菇	80 克
馬蹄	80 克
蔥	2 紫
薑	2 片
片糖	1/4 塊
沙律菜	適量
車厘茄	適量

醃料

醬油	1 湯匙
生粉	2 茶匙
糖	1 茶匙

步驟

1. 清洗冬菇，然後用暖水將冬菇浸至軟身，需時大約半小時。
2. 提示：在暖水加入蔥、薑片、片糖，有助去除冬菇內的異味及提鮮。
3. 將所有的冬菇蒂頭剪走。
4. 清洗馬蹄、然後去皮。
5. 冬菇和馬蹄切粒。
6. 冬菇和馬蹄加入豬肉，然後加入醃料，拌勻後醃10分鐘。
7. 取適量混合物搓成餅狀，用1湯匙油慢火把肉餅煎至金黃色即成。
8. 沙律菜鋪底，放上肉餅，車厘茄放旁邊裝飾。

營養師話

- 0 冬菇含豐富膳食纖維及維他命，當中的植物固醇更有助降低膽固醇和血壓
- 0 加入爽脆的馬蹄既可增加口感，而且馬蹄含水量高，有助維持飽足感

營養分析

