午膳菜式食譜

蜜豆青瓜炒蝦仁

（約 8 人分量）

材料：

蜜豆	3 兩
蝦	$\frac{1}{2}$ 斤
青瓜	12 兩
乾蔥頭	1 粒
薑	2 片
蒜肉	1 粒（切片）

醃料：

胡椒粉	少量
生粉	1 茶匙

調味料：

鹽	少量
糖	$\frac{1}{4}$ 茶匙
生粉	1 茶匙
水	3 湯匙

烹調方法：

1. 將蝦去殼，去蝦頭和挑腸，洗淨，抹乾水分，下醃料拌勻，飛水。
2. 蜜豆飛水，瀝乾。
3. 青瓜去皮去籽，洗淨，切粗條。
4. 燒熱鑊，下少量油、乾蔥頭及薑片炒香，加入蝦仁及蜜豆同炒片刻即起備用。
5. 用少量油炒香蒜片，放下青瓜炒勻，加入少量清水。放入蝦仁、蜜豆及調味料炒熟即成。

營養小貼士

- 這個菜式的食材不但脂肪含量低，且含豐富蛋白質和膳食纖維。但要注意蝦仁的膽固醇含量略高，分量要適可而止
- 用少量生粉和水作芡汁可減少烹調時的用油分量。此外，亦應盡量避免加入過量調味料及醬料

肉崧茄子

（4 人分量）

材料：

瘦豬肉碎	4 兩
茄子（細）	3 條（約240克）
蒜茸	2 茶匙
植物油	$1\frac{1}{2}$ 湯匙

碎肉醃料：

生抽	2 茶匙
白胡椒粉	少許
糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
生粉	$\frac{1}{2}$ 茶匙
清水	1 湯匙

調味汁：

鹽	$\frac{1}{2}$ 茶匙
生抽	1 茶匙
麻油	$\frac{1}{2}$ 茶匙
白胡椒粉	少許
糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
清水	3 湯匙

烹調方法：

1. 碎肉和醃料拌勻，醃片刻。
2. 茄子去蒂後洗淨，切成菱角形狀。
3. 下 $\frac{1}{2}$ 湯匙油於易潔鑊爆香蒜茸，加入碎肉炒至八成熟，盛起備用。
4. 用 1 湯匙油炒茄子，加入適量水分將茄子煮至軟身，然後加入碎肉、調味汁煮至滾及碎肉全熟即成。

營養小貼士

- 市面上已攪碎的豬肉脂肪含量普遍較高，所以碎肉宜採用瘦肉直接剁碎
- 茄子屬吸油量較高的蔬菜，下鑊略炒後加入適量水分，可大大減少用油量