

午膳菜式食譜參考

蜜豆青瓜炒蝦仁

(約 8 人份量)

材料：

蜜豆	3 兩
蝦	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	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，氽水。
2. 蜜豆氽水，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

- 這個菜式的用料不但低脂，且含豐富蛋白質和纖維。但要注意蝦仁的膽固醇含量略高，份量要適可而止
- 用少量生粉和水作芡汁可減少烹調時的用油份量。此外，亦應盡量避免加入過量調味料及醬料

午膳菜式食譜參考

肉鬆茄子 (4 人份量)

材料：

瘦豬肉碎	4 兩
茄子（細）	3 條（約 240 克）
蒜蓉	2 茶匙
植物油	1½ 湯匙



碎肉醃料：

生油	2 茶匙
白胡椒粉	少許
糖	1/2 茶匙
生粉	1/2 茶匙
清水	1 湯匙

調味汁：

鹽	1/2 茶匙
生抽	1 茶匙
麻油	1/2 茶匙
白胡椒粉	少許
糖	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 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，加入適量水份將茄子煮至軟身，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份，可大大減少用油量