

小營廚減鹽減糖 好煮意比賽



芒果乳酪蘋果卷

黃金薯豆煎餅



THUMB

呈獻

The Healthy and Unique Mom and Boy

芒果乳酪蘋果卷

材料:

春卷皮	8-10片
蘋果	2個
檸檬汁	2茶匙
玉桂粉	1茶匙
水	5湯匙
芒果	1/2個
低脂低糖乳酪	100克
薄荷葉	裝飾用



檸檬汁能保留蘋果的香味，加上蘋果本身的甜味，甜甜酸酸的，聽到口水流了！



玉桂粉獨特的香氣和帶甜的水果特別配合，所以它和蘋果是很好的拍檔呢！



熱帶水果充滿果香，同時也充滿甜度。芒果的香甜，是添加糖也不能比美哦！



芒果乳酪蘋果卷

做法：

1. 蘋果切皮切粒，放在加入檸檬汁的清水中備用



2. 用一小鍋，加入蘋果粒，灑上玉桂粉和檸檬汁，加水煮至蘋果半透明和軟身，盛起，放涼備用



3. 取一春卷皮，將蘋果餡放在下方，將下方角向上摺，跟著左右角向內摺，卷好。在收口地方沾少許水防止焗的時候爆開



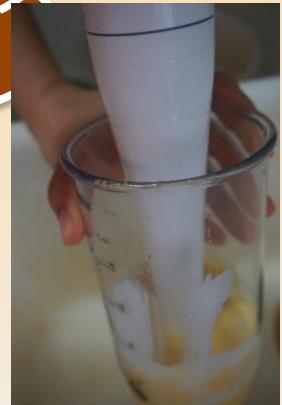
芒果乳酪蘋果卷

做法：

4. 以180度焗15
分鐘，至金黃
色即可



5. 芒果加乳酪用攪
拌器打均，作為
沾醬



6. 加上薄荷葉
裝飾



黃金薯豆煎餅

材料:

豆渣	100克
薯仔	100克，磨幼絲
紅蘿蔔	2湯匙，切碎
葱	2湯匙，切碎
木薯粉	2湯匙
麵粉	2湯匙
芝麻	1湯匙
蛋	1隻
水	4湯匙

調味料:

咖哩粉	1.5茶匙
胡椒粉	半茶匙
芝麻油	適量，煎餅用
羅勒	裝飾用



木薯粉令煎餅富有彈性，大大增加口感哦！



芝麻除了能增加煎餅的香氣外，咬一下還會脆卜卜呢！



充滿香氣的咖哩粉，進食煎餅前已有嗅覺上的刺激！進食從來都不只是味覺上的享受呀！

黃金薯豆煎餅

做法：



1. 先將豆渣、薯仔絲、麵粉、木薯粉、雞蛋、咖哩粉、胡椒粉拌勻，再加入水拌成麵糊



2. 放入紅蘿蔔、葱和芝麻混合均勻



3. 平底鍋內倒入適量芝麻油，油熱後，放入適量的豆渣餅麵糊



4. 以中小火慢煎至兩面金黃，即完成黃金薯豆煎餅



小營廚話你知：食物安全貼士



處理食材要雙手清潔，事前洗手就妥妥貼貼！

不潔的雙手可以傳播病菌，所以在處理食物前必須清潔雙手



唔買過期嘢，精明最好嘢！

購買預先包裝食品，如乳酪，春卷皮，需先看清食用日期，確保食物安全



食物變壞好浪費，小心貯存無閉翳！

豆渣可預先分重包好，每次最出需要份量解凍。存放冰箱冷藏大概可以存放3至5天，若冷凍則可以保存至於30天



小營廚話你知：2個相關健康訊息

預防隱形殺手，要做減鹽高手！



你要知：

- 長期進食高鹽份(鈉)食物是患上高血壓的危險因素之一。高血壓常被稱為「**隱形殺手**」，原因是患者初期沒有明顯病徵，但其實可引致嚴重的併發症如心臟病、中風、腎衰竭，甚至死亡。¹
- 根據衛生署資料2014年**心臟病**是香港主要死因的**第三殺手**。²
- 其實天然食物中已含我們所需鈉質，所以**日常烹飪或用膳要培養清淡口味，享受食物的天然鮮味**。



你要知：

食物多糖能量剩，超重肥胖真無型！

- 進食過多糖會造成**能量過剩**，可能導致體重增加。**超重及肥胖**會增加患上心血管病、二型糖尿病及某些癌症的風險³。
- 除了常用的白糖，咁糖是**添加糖**外，蜜糖或楓糖也屬於添加糖分，但就**不包括水果**中的天然糖分哦！
- 另外，也要透過**營養標籤**了解預先包裝食物的糖分，要**選擇較低糖的**。



世衛建議成年人每日：
鈉攝取量-少於2000毫克
(略少於一平茶匙)
糖攝取量-少於50克
(10粒方糖)

1. 醫院管理局，智老友，健康資訊天地網站

2. 衛生署，衛生防護中心網站健康統計數字

3. 衛生署，衛生防護中心網站健康資訊

小營廚話你知： 如何減鹽減糖又保持食物的美味？



你要知小煮意1：添加糖，即人為添加的糖分，但不包括水果中的天然果糖。熱帶水果的甜度一般較高，在製作料理時加入水果，既可取代添加糖，還增加了香味和膳食纖維，一舉多得！這次就用上香甜吸引的芒果來製作芒果乳酪蘋果卷，大人細路都喜歡！



你要知小煮意2：多用不同的香料作為調味，既可減少用鹽，又可帶出食物鮮味。如煎餅加入咖喱粉（每100克咖喱粉有52毫克鈉，以1.5茶匙（即7.5克）咖喱粉計，只約有3.9毫克鈉¹），鈉含量遠比鹽要少，但卻增加了鹽沒有的香味，令煎餅更可口！



你要知小煮意3：食物的美味除了調味上花心思，食材的選取也很重要。豆渣是製作豆漿時，所過濾出來的食材，一般人會把它拋掉，其實它是不可多得又營養滿分的優良食材哦！它含有豐富的膳食纖維和蛋白質，用豆渣製作煎餅口感和飽足感都滿滿呢！

1. 食物安全中心，營養資料查詢網站 食物營養計算器。

親友評賞

蘋果卷很香脆，乳酪醬也很香甜，不說也不知沒有加糖呢！



很香的咖哩味道，使用豆渣令煎餅吃起來很有口感和質感。



這配搭就算沒有用鹽亦不會覺得太淡，加入豆渣及薯仔增加了煎餅的口感。

Thanks!
A cartoon illustration of a hand reaching towards the word "Thanks!" Below it is a simple face with a smile and two small feet at the bottom.