

# 小營廚 減鹽減糖 好煮意比賽



## 高小組

參賽者：余秉洪(父)及余承熹(子)  
聯絡人：姚惠瑜副校長(英華小學)

隊伍名稱：**英華營廚**



教育局  
Education Bureau



健康



蕃茄蟹肉凍



栗薯花十穀米粥

小食



# 健康小食 – 蕃茄蟹肉凍 (每份150g)



有機蕃茄  
2個

用流動水洗淨，用滾水去皮，以熟肉刀/膠砧板去核後切小粒



新鮮蟹肉  
90克

用流動水洗淨後起肉，以慢沸水浸熟



洋蔥肉  
60克

去皮後用流動水洗淨，以生肉膠砧板切小粒，用少許芥花子油炒熟



意大利青瓜  
60克

用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板切小粒後，用滾水煮半分鐘



芒果1個  
(約250g)

用流動水洗淨抹乾及皮去，以熟肉刀/膠砧板去核後切小粒，部份芒果粒打爛成汁入雪櫃備用



英華羅勒葉  
1株

用熟水洗淨後，以熟肉刀/膠砧板切碎  
(由校方種植，保證安全。)



英華薄荷葉  
1株及裝飾用

用熟水洗淨備用，以熟肉刀/膠砧板切碎  
(由校方種植，保證安全。)



青檸  
1個

用熟水洗淨，切半取汁後，將以上材料加入大部份蟹肉及青檸汁拌勻



松子仁  
隨意

用白鑊低溫炒香，取出雪凍後的製成品上碟，面加蟹肉及薄荷葉，芒果汁及松子仁伴碟便成



# 健康小食 - 蕃茄蟹肉凍 (每份150g)



有機蕃茄  
2個

用流動水洗淨，用滾水去皮，以熟肉刀/膠砧板去核後切小粒



新鮮蟹肉  
90克

用流動水洗淨後起肉，以慢沸水浸熟



洋蔥肉  
60克

去皮後用流動水洗淨，以生肉膠砧板切小粒，用少許芥花子油炒熟



意大利青瓜  
60克

用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板切小粒後，用滾水煮半分鐘



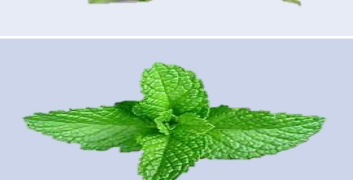
芒果1個  
(約250g)

用流動水洗淨抹乾及皮去，以熟肉刀/膠砧板去核後切小粒，部份芒果粒打爛成汁入雪櫃備用



英華羅勒葉  
1株

用熟水洗淨後，以熟肉刀/膠砧板切碎  
(由校方種植，保證安全。)



英華薄荷葉  
1株及裝飾用

用熟水洗淨備用，以熟肉刀/膠砧板切碎  
(由校方種植，保證安全。)



青檸  
1個

用熟水洗淨，切半取汁後，將以上材料加入大部份蟹肉及青檸汁拌勻

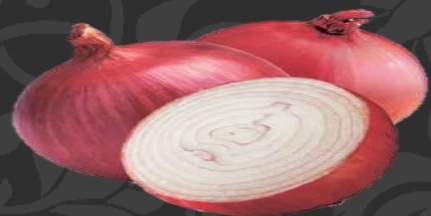


松子仁  
隨意

用白鑊低溫炒香，取出雪凍後的製成品上碟，面加蟹肉及薄荷葉，芒果汁及松子仁伴碟便成

製作前請先洗手、戴手套及口罩

# 新食譜美味方法



洋蔥炒香



果糖



蕃茄、羅勒、薄荷葉  
及青檸天然香味



蟹肉海水味





# 健康小食 - 栗薯花十穀米粥(每份500g)

	栗子肉12粒 (約100g)	用流動水洗淨，切幼粒
	日本蕃薯 120g	用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板連皮切小粒
	英華紫椰菜花 60克	用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板切小粒備用 (由校方種植，保證安全。)
	十穀米 150克	用清水洗米，以熱水浸十穀米4小時後，加少許芥花子油及白醋與栗子一同大火煲半小時，蕃薯最後十五分鐘加入
	日本小南瓜 3個	用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板切開頂部，去核後入焗爐焗15分鐘，取出部份南瓜肉，與粥一同煲
	紫菜 5克	用熱水洗淨及浸一小時，最後一分鐘加入英華紫椰菜花與粥同煲，放入原個南瓜內
	紅辣椒粉 少許(裝飾用)	灑上碟邊，粥面加英華紫椰菜花便成

# 健康小食 - 栗薯花十穀米粥(每份500g)



栗子肉12粒  
(約100g)

用流動水洗淨，切幼粒



日本蕃薯  
120g

用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板連皮切小粒



英華紫椰菜花  
60克

用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板切小粒備用  
(由校方種植，保證安全。)



十穀米  
150克

用清水洗米，以熱水浸十穀米4小時後，加少許芥花子油及白醋與栗子一同大火煲半小時，蕃薯最後十五分鐘加入



日本小南瓜  
3個

用流動水洗淨，以生肉刀/膠砧板切開頂部，去核後入焗爐焗15分鐘，取出部份南瓜肉，與粥一同煲



紫菜  
5克

用熱水洗淨及浸一小時，最後一分鐘加入英華紫椰菜花與粥同煲，放入原個南瓜內



紅辣椒粉  
少許(裝飾用)

灑上碟邊，粥面加英華紫椰菜花便成



# 保持傳統小食美味方法



南瓜



並以植物蛋白質  
取代動物蛋白質

蕃薯



紫菜



白醋

甜



鹹



傳統粥



鹽



樣式

蕃茄蟹肉凍

栗薯花十穀米粥

宴客



自用



上學



製作過程



# 與傳統食譜鹽糖量比較

小食		鹽(鈉)	糖	熱量	膽固醇	膳食纖維
 栗薯花十穀米粥	每份 500g	50mg	0g 游離糖	115 KCal	0g	3.5g
	每100g	10mg	4.66g 源性糖	心臟或糖尿病患者 均可食用		
 一般傳統粥	每份 700g	1,100mg	0.94g 游離糖	260 KCal	110g	1.4g
	每100g	155mg	0.13g			

# 與傳統食譜鹽糖量比較

## 小食

鹽(鈉)

糖

熱量

膽固醇

膳食纖維



栗薯花十穀米粥

每份  
500g

50mg

0g

115  
KCal

0g

3.5g

很低鹽粥

健康有營之選

每100g

10mg

4.66g  
源性糖

心臟或糖尿病患者  
均可食用



一般傳統粥

每份  
700g

1,100mg

0.94g

260  
KCal

110g

1.4g

已多於每日鈉攝量的一半

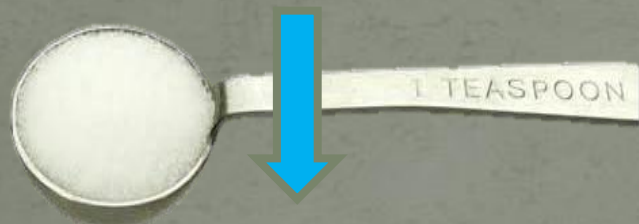
每100g

155mg

0.13g



# 健康信息



日食少於一羹鹽 日食少於十粒糖  
心臟血壓靚很多 減肥蛀牙遠離我



# 食物安全

1. 蔬菜洗浸一小時
2. 熟食膠砧切水果
3. 生食高危滾水拖
4. 盡快食用免肚瀉



親友姓名	評價 - 蕃茄蟹肉凍
李鳳儀	味道清新、用料配合、有營有益、酒店水準。
馮勵精	我八十幾歲都話好食，又夠香。
黃兆偉	製作精美，賣相一流，不加任何鹽糖亦很美味。

親友姓名	評價 - 粟薯花十穀米粥
李鳳儀	有創意、有心思、有賣相、有水準、夠味道。
馮勵精	我有糖尿同血壓都適合食，好好味，好開心。
黃兆偉	原來不加鹽的粥都可以這麼好味。



很低鹽  
高纖維



無糖  
無膽固醇

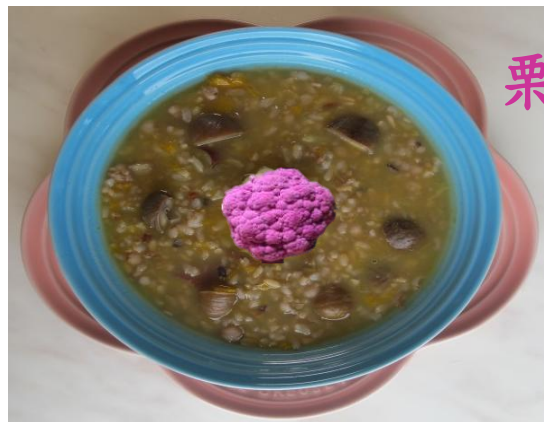
# 英華營廚



蕃茄蟹肉凍



栗薯花十穀米粥



## 最後六強

## 一定得