

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)

健康



蕃茄蟹肉凍



栗薯花十穀米粥

小食

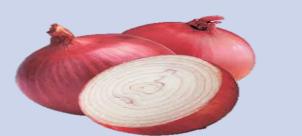


教育局
Education Bureau



家庭與學校合作事宜委員會

健康小食 - 蕃茄蟹肉凍 (每份150g)

	有機蕃茄 2個	用流动水洗净，用滚水去皮，以熟肉刀/胶砧板去核後切小粒
	新鮮蟹肉 90克	用流动水洗净後起肉，以慢沸水浸熟
	洋蔥肉 60克	去皮後用流动水洗净，以生肉胶砧板切小粒，用少許芥花子油炒熟
	意大利青瓜 60克	用流动水洗净，以生肉刀/胶砧板切小粒後，用滚水煮半分鐘
	芒果1個 (約250g)	用流动水洗净抹乾及皮去，以熟肉刀/胶砧板去核後切小粒，部份芒果粒打爛成汁入雪櫃備用
	英華羅勒葉 1株	用热水洗净後，以熟肉刀/胶砧板切碎 (由校方種植，保証安全。)
	英華薄荷葉 1株及裝飾用	用热水洗净備用，以熟肉刀/胶砧板切碎 (由校方種植，保証安全。)
	青檸 1個	用热水洗净，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	用流动水洗净，用滚水去皮，以熟肉刀/胶砧板去核後切小粒
	新鮮蟹肉 90克	用流动水洗净後起肉，以慢沸水浸熟
	洋蔥肉 60克	去皮後用流动水洗净，以生肉刀/胶砧板切小粒，用少許芥花子油炒熟
	意大利青瓜 60克	用流动水洗净，以生肉刀/胶砧板切小粒後，用冰水著半分鐘
	芒果 1個 (約250g)	用流动水洗净抹乾及皮去，以熟肉刀/胶砧板去核後切小粒，部份芒果粒打爛成汁入雪櫃備用
	英華羅勒葉 1枝	用热水洗净後，以熟肉刀/胶砧板切碎 (由校方種植，保証安全。)
	英華薄荷葉 1株及裝飾用	用热水洗净備用，以熟肉刀/胶砧板切碎 (由校方種植，保証安全。)
	青檸 1個	用热水洗净，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

制作用前請先洗手及戴口罩

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

甜



糖

鹹



鹽

健康小食 - 粟薯花十穀米粥(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，保証安全。)
	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	用熟水洗淨及浸一小時，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)	用流动水洗净，切幼粒
	日本蕃薯 120g	用流动水洗净，以生肉刀/膠砧板連皮切小粒
	英華紫椰菜花 60 克	用流动水洗净，以生肉刀/膠砧板切小粒備用 (由校方種植，保証安全。)
	十穀粥 150 克	用清水洗米，以熱水浸十穀米 5 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	用流动水洗净，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	用热水洗净及浸一小時，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



傳 統 粥



鹽

樣式

蕃茄蟹肉凍



宴客

栗薯花十穀米粥



自用



上學



製作過程



I Ying Wa
Life\Cooking con



I Ying Wa
Life\Cooking con

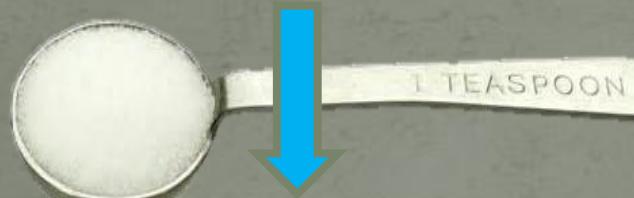
與傳統食譜鹽糖量比較

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			

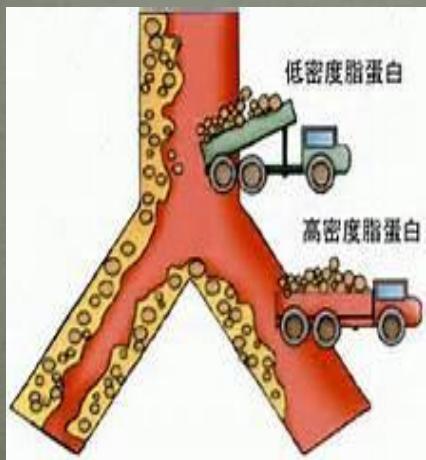
與傳統食譜鹽糖量比較

小食		鹽(鈉)	糖	熱量	膽固醇	膳食纖維
栗薯花十穀米粥	 <p>每份 500g</p> <p>50mg 每100g</p> <p>10mg</p> <p>0g 游離糖</p> <p>115 KCal</p> <p>0g</p> <p>3.5g</p>	很低鹽粥	4.66g 源性糖	健康有營之選	心臟或糖尿病患者 均可食用	
一般傳統粥	 <p>每份 700g</p> <p>1,100mg 每100g</p> <p>155mg</p> <p>0.94g 游離糖</p> <p>260 KCal</p> <p>110g</p> <p>1.4g</p>	已多於每 游離糖 鈉攝量的一半	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. 盡快食用免肚屙



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 - 栗薯花十穀米粥
李鳳儀	有創意、有心思、有賣相、有水準、夠味道。
馮勵精	我有糖尿病同血壓都適合食，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