

小營廚減鹽減糖好煮意
食譜名稱:窩心黃金餅
三色蒸釀牛排菇

參賽者:聖公會林護紀念中學
李嘉穎,丘雅雯,詹子晴





窩心黃金餅

材料:

免治雞肉 200克

麥包 1片

甘筍幼粒 1茶匙

葱粒 1茶匙

洋蔥粒 1茶匙

蒜蓉 1茶匙

薯仔 半個

鹽 1/8茶匙

雜香草 1/2茶匙

選用零加工的肉類,避免吸收太多鈉

蔥粒和甘筍可以令黃金餅口感和顏色更為豐富,而且甘筍營養價值高,可以養肝明目,增強人體免疫力,防癌,通便,降糖,降脂,防止血管硬化等等,所以甘筍不失為健康食材的好選擇。

蒜蓉和洋蔥可以令黃金餅味道更香,洋蔥的甜味可代替糖,令黃金餅更健康。

芡汁:

杞子	30克
蕃茄	1個
糖	1/4茶匙
粟粉	1/2茶匙
水	4湯匙

利用杞子和蕃茄這個新鮮組合，從而令黃金餅有酸酸甜甜的味道，增加食慾。



免治雞肉調味:

鹽	1/8茶匙
胡椒粉	適量

少鹽份量已提升肉味，減低鈉吸收。





烹調過程

1. 將麥包打碎，與洋蔥及蒜蓉粒加入免治雞肉中，與胡椒粉及 $1/8$ 茶匙鹽攪拌。
2. 薯仔熗熟去皮後搗爛成茸，加入蔥粒，甘筍幼粒，雜香草和 $1/8$ 茶匙鹽。
3. 雞肉分成3份搓成心形，並在空心部份釀入薯蓉。
4. 把黃金餅兩面煎至金黃色。
5. 預備芡汁，將芡汁料用攪拌器打碎，煮滾後淋在黃金餅上，加上伴碟，即可食用。

食物安全小貼士



處理食材前必
須清潔雙手

熗熟薯仔前，先檢查清楚薯
仔是否有發芽情況出現

量度份量時，
應戴上膠手套



避免使用過多食油，並要把
黃金餅徹底煎熟



三色蒸釀牛排菇

材料：

牛排菇	3個
青椒	1/8個
紅椒	1/8個
黃椒	1/8個
雪耳	20克
木耳	20克

新鮮蝦仁	100克
橄欖油	1/2湯匙
麵粉	1/2 湯匙
鮮奶	100毫升
高鈣低脂芝士	1片

甜椒(青椒,紅椒,黃椒)含有豐富維生素C，可以抗氧，有美白、抗衰老等種種功用。

食用紅、黃、綠、白、黑五色蔬果能夠均衡營養。其中的「五彩植化素」能有效抵抗氧化壓力，減少疾病形成。而且更能抗癌、幫助控制血脂，降低因肥胖引起的動脈硬化疾病。

不要選用加工肉類，避免攝取不必要的鈉和糖

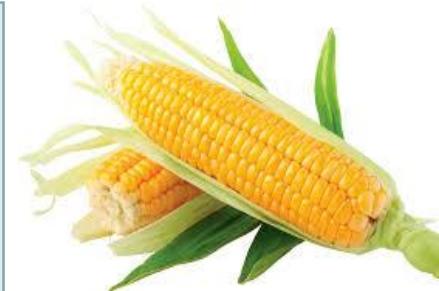
奶類食物是鈣最好的來源食物，奶類的食物除了含有豐富的優質蛋白質外，還含有人體必需維生素A、B，同時也是促進青少年生長發育不可缺少的黃金食品。

調味料: (蝦)
鹽 $1/16$ 茶匙
胡椒粉 少許
粟粉 $1/4$ 茶匙

芡汁:
粟米粒 85克
粟粉 1茶匙
鹽 $1/8$ 茶匙
水 150毫升

鹽只用少許來突出蝦的鮮味。每人每日亦應少於一茶匙的鹽（約2000毫克納）， $1/16$ 茶匙含有125毫克鈉，在推算下在這三人份量的三色雜錦牛排菇中，每人只約吃到41.7毫克鈉。

使用粟米汁能令整道菜式增添清新感覺。
粟米更能夠調節荷爾蒙、健腦、利尿消腫、延緩衰老、預防心腦血管疾病、又可以明目。





烹調過程

1. 除去牛排菇蒂部，洗淨，瀝乾水份。
2. 把蝦仁洗淨後吸乾水份，剝成蝦膠，加入調味料拌勻，備用。
3. 把青椒、紅椒、黃椒、雪耳、木耳切粒。
4. 在平底鍋加入 $1/2$ 匙油，炒香以上5款材料。加入麵粉快速攪拌，然後慢慢加入鮮奶，開火煮至稠身，並加入芝士。
5. 將(4)材料釀入牛排菇內，蓋上蝦膠。
6. 隔水蒸約8分鐘。
7. 煮滾芡汁，淋在牛排菇上，加上伴碟，即成。

食物安全小貼士

處理食材
前必須清潔
雙手



使用不同的
用具，分開
處理生、熟
食品



避免使用過多食油

如何減鹽減糖又保持食物的美味？

小煮意1：使用香草和胡椒粉提升食物味道以減少鹽的使用

- 在窩心黃金餅中，只用少許鹽分別為薯蓉和雞肉調味，並且用香草和胡椒粉提升味道。
- 在三人份量的三色蒸釀牛排菇中， $1/16$ 茶匙含有125毫克鈉，即每人只約吃到41.7毫克鈉
以上兩款食物不但符合減鹽減糖，又能保持食物的美味

小煮意2：使用新鮮粟米和杞子及蕃茄做芡汁

- 可以減少使用醬料，以達致減鹽減糖的健康飲食原則。
- 粟米更能夠調節荷爾蒙、健腦、利尿消腫、延緩衰老、預防心腦血管疾病、又可以明目。粟米本身有清甜的味道，不用額外添加糖，但市面上仍有不少粟米汁含糖量頗高，所以自家製粟米汁能減低攝取過多糖份。

每日攝入上限 (按成年人)

鈉：2000毫克=約一平茶匙

糖：50克糖=10粒方糖

健康訊息

• 適量地進食含豐富鉀的食物，例如馬鈴薯、蕃茄及彩椒等，有助身體排走過多的鈉。

• 進食高纖食物，如蔬果、全麥食品、馬鈴薯等，均有高含量的纖維素，對降低血管中的膽固醇很有幫助，有助於血管健康，預防高血糖令全身血管受損和變硬。

親友評賞(窩心黃金餅)

- 一個清新的配搭，伴碟亦都好細緻，有心思！
- 有外脆內軟的口感，正！
- 雖然調味料比正常的菜式少，但依然能夠保持風味。
- 茄汁味道酸甜好開胃，令人回味無窮，做得好！
- 肉餅不會煎得太乾身，配上汁料更易入口。



親友評賞(三色蒸釀牛排菇)

- 層次分明，每層都有不一樣的口感，好味！
- 伴碟舖排很整齊，令整道菜睇起來更完美。
- 蝦膠與牛排菇的味道配合得好好，真係好特別！
- 彩椒的爽和牛排菇的軟，令整道菜有多重口感。
- 粟米汁配上菜式，令整道菜味道鮮味，倍感清新。

