



小營廚減鹽減糖好煮意

聖公會林護紀念中學

何諾瑤、梁樂珊、張芷喬

「芝」味無窮，
「盅」你心意！

芝士鮮蝦南瓜盅



材料：▲中型南瓜 1個
蝦仁 150克
洋蔥 30克
◆芝士碎 1湯匙
▲粟米 1湯匙
蘑菇 3粒
三色椒 各1/4個
水 250毫升

藜麥 1湯匙
粟粉 2湯匙

調味：◆百里香 1/4茶匙
◆胡椒粉 少許
鹽 1/4茶匙

▲ 以食材中天然的糖分代替食用糖

◆ 只需用少許鹽來調味，加上天然香料以減少鈉的攝取，並能增添餸菜的味道

烹調過程：

1. 南瓜切開頂部，蒸約15分鐘，取出南瓜肉，壓成茸，做成醬汁，南瓜殼作盛器用。
2. 藜麥用水煮開至軟身，隔水備用。
3. 蝦仁用鹽洗刷乾淨，抹乾備用
4. 三色椒、洋蔥切粒，蘑菇切片
5. 落油半湯匙於平底鑊，爆香蝦仁、及(4)蔬菜料。
6. 加水及南瓜蓉煮滾後放入南瓜內，再加上藜麥及芝士。

放入已預熱210°C 的焗爐焗至金黃色

食物安全貼士：

1：處理食材前必須清潔雙手

2. 精明選擇：選取食材必須到信譽可靠及衛生店鋪購買

避免使用加工醬料以減少鈉的吸收，符合健康要求

3：生熟要分開，以免感染細菌。



減少鹽糖後仍能保持食物美味的方**法**



- 百里香調味
----- 香草有助食物增添香味，增加食慾
- 芝士碎
----- 利用天然的鹹味，不需加入太多鹽份
- 南瓜、粟米、洋蔥、三色椒
----- 天然甜味不需額外添加糖



健康小貼士

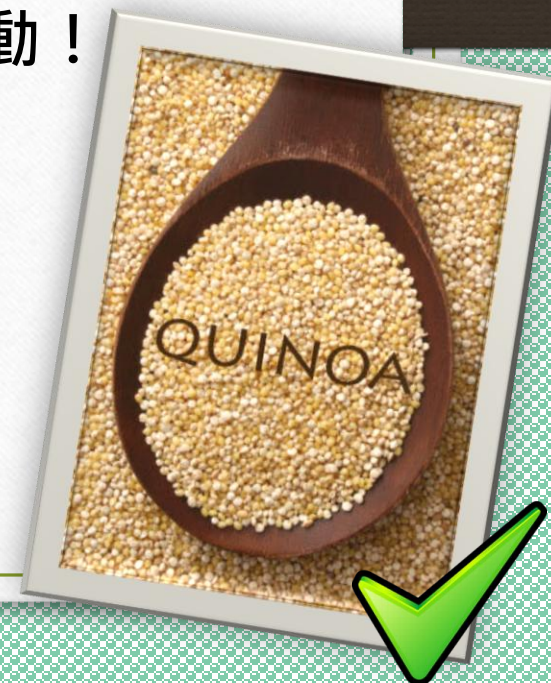
藜麥中錳、鎂、鐵、鋅、鈣等礦物質營養含量高，可以
-> 緩解血管壓力和保護心臟，調節血糖水平，減少心臟病的發生。
-》有減肥塑身功能；藜麥不含膽固醇，食用後不會在有機體中形成脂肪，更不會造成體重增加，同時容易消化，食用後有飽腹感。

Reference:

親友評賞



- 1 南瓜配海鮮十分美味，用作盛器有新意，見心思！
- 2 善用食材，三色椒、蘑菇、藜麥等大大提升菜式的營養價值，非常好！
- 3 蝦仁爽口，香嫩新鮮，加上金黃芝士及香甜粟米令人食指大動！
- 4 沒料到只加少量鹽，糖也不加，都能做出如此色香味俱全的佳餚，值得推介！
- 5 百里香及胡椒有效提高食材香味，配合藜麥，健康之餘又能增加口感，很好！



Reference: (cont.)

鴛鴦三文魚卷

材料：

三文魚柳（切片） 160克

幼蘆筍 6條

甘筍 40克

薯仔 1個

胡椒粉 少許

芝士 30克

香草 1/4茶匙

芡汁：

橄欖油 1茶匙

檸檬汁 1茶匙

檸檬皮茸 1茶匙

鹽 1/8 茶匙

粟粉 1茶匙

水 5湯匙

蜜糖 1/2 茶匙

三文魚柳調味：

鹽 1/8茶匙

蜂蜜 1茶匙

紅椒粉 少許

胡椒粉 少許



★
購買三文魚時要小心，要到可信的商店買，減少買到受污染三文魚的機會！

烹調過程：



健康小貼士1
三文魚富含Omega-3不飽和脂肪酸，不僅可降低高血壓，膽固醇的含量，且對兒童智力發展十分有益。

1. 把薯仔焿熟，然後把皮剝去，壓成薯蓉，並加入1/8鹽，胡椒粉及芝士。
2. 把甘筍切成幼條，與蘆筍焿一會，備用。
3. 三文魚片掃上調味料，鋪上薯蓉並放蘆筍及甘筍，然後捲起來。
4. 在平底鍋上加少許油，煎三文魚卷至金黃色
5. 將芡汁煮滾，淋上三文魚卷上。即成！

要選擇沒有發芽的薯仔才可使用，因為薯仔的芽有毒不可食用！

過多油會增加患高血壓及冠心病的風險，注意其份量要適中。
要徹底煮熟三文魚卷才可食用！



蘆筍

有益於心血管健康和預防癌症。有良好的抗氧化能力，並可以促進腸道的蠕動，預防與治療便秘

健康小貼士2

減少鹽糖後仍能保持食物美味的方方法

1. 用芝士配合薯蓉，同時使用香草，可減少使用鹽，避免身體吸收過多的鈉
2. 用幼蘆筍、甘筍提升食物口感及甜味，以增加甜味，天然又健康
3. 使用胡椒粉及紅椒粉天然香料來調味，可以豐富食物的香味
4. 用蜂蜜代替加工砂糖，同樣有甜味，但蜂蜜為兩種單糖類的葡萄糖和果糖所構成，可以被人體直接吸收，所以比白砂糖（蔗糖）更容易被人體吸收。除了葡萄糖、果糖之外還含有各種維生素、礦物質和氨基酸，營養價值高。



毋須再添加額外的鹽糖？

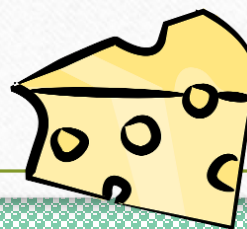
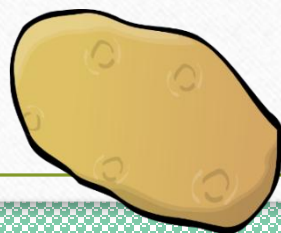
由我們代替！



親友評賞



- 1 用蜂蜜代替砂糖，更能符合健康飲食原則，好！
- 2 三文魚卷賣相精美伴碟令人眼前一亮，讚！
- 3 三文魚十分鮮美，加上檸檬汁，整個菜式非常清新
- 4 薯仔芝士配上三文魚，不需用太多鹽糖，就能出做出如此好味道的菜式，值得推介！
- 5 每份三文魚卷的大小恰當，容易放進口，體貼地為食客著想！



即刻去片！



Enjoy our dishes!

何諾瑤、梁樂珊、張芷喬