

隊伍名稱：

參賽者：盧董慧、莫家敏、陳深宜
學校：瑪利諾神父教會學校

「董煮意」

WE  COOKING

我們希望以天然的
食材及簡單的烹調
手法，創作出健康
味美的菜式，與人
一同品嚐及分享箇
中的樂趣！



小營廚減鹽減糖好煮意

多菜少肉成一餐，蔬果入饌無得彈；少鹽少糖味不差，食出鮮味人稱讚！

參賽菜式



【檸檬香煎魚柳配田園沙律】 【黃金意大利烩飯】



黃金意大利烔飯



黃金意大利燴飯

材料：

- 意大利/珍珠米 150克
- 清水 500毫升
- 鮮蝦肉 5隻
- 蝦殼 5隻份量
- 熟南瓜蓉 250克
- 洋蔥 1/2個
- 鮮蘑菇 3粒
- 青、紅椒 各1/4個
- 牛油 8克
- 低脂忌廉 1湯匙
- 橄欖油 1湯匙

減少使用加工肉類，
避免攝取不必要的鈉
及其他的食物添加劑。

一般人因方便而會選用罐頭
上湯作燴飯用料，但其實即
用上湯或湯精的鈉含量甚高。
⇒用鮮蝦殼配合鮮蔬製成湯
汁，既能善用廚餘，又能減
少鹽份攝取。

南瓜、洋蔥有天然的甜味，可減免
糖的份量，吃得更健康；減少使用
罐頭蔬菜類，亦避免攝取不必要的
鈉及其他的添加劑。

調味料：

- 鹽 ¼ 茶匙
- 什香草 少許
- 胡椒粉 少許

裝飾：

- 青、紅椒粒 適量
- 番茜碎 適量

我們只用少許鹽
來突出鮮蔬、蝦
肉及米飯的天然
鮮味；¼茶匙鹽
約有500毫克鈉，
以3人份量計算，
每人約吃到166
毫克鈉，符合每
日應吃少於1茶匙
鹽的準則。



黃金意大利燴飯

烹調過程：



1. 利用電飯煲將意大利米煮至半熟。

2. 洗切蔬菜：

- 洋蔥、燈籠椒切粒；
- 蘑菇切片。



3. 於平底鑊燒熱用1/2湯匙橄欖油，將蝦肉煎熟，盛起備用。



4. 於平底鑊加入牛油爆香洋蔥，暫時熄火及盛起一半洋蔥。



5. 於湯鍋燒熱1/2湯匙橄欖油，將蝦殼爆香，加入清水煲滾，隔起蝦殼成上湯，並加入預先盛起的洋蔥及南瓜蓉，利用攪拌機將材料打成南瓜湯汁。



6. 平底鑊重新加熱，加入蘑菇片及半熟意大利米爆炒片刻，加入適量蝦湯，改以中火拌煮至水份收乾，重複兩至三次，直至米飯質感符合個人口味。



7. 加入蝦肉、青紅椒粒及低脂忌廉拌炒，放入調味料即可上碟；以青、紅椒粒及番茜碎作裝飾即成。



處理食材前必須清潔雙手。



避免使用同一器皿盛載生、熟食物，改用另一器皿盛起熟蝦肉。



避免全程用猛火烹調食物，從而在過程中減少產生一些可能令人類患癌的污染物。



檸檬香煎魚柳配田園沙律



檸檬香煎魚柳配田園沙律

材料：

- 急凍魚柳 3件 (約500克)
- 麵粉 4湯匙
- 檸檬皮蓉 1/2茶匙
- 番茜碎 1/2茶匙
- 橄欖油 1/2湯匙
- 牛油 8克
- 沙律菜 適量
- 士多啤梨 4粒
- 芒果 1/2個

減少使用罐頭水果類，
避免攝取不必要的糖份
及其他的食物添加劑。

調味料（醃魚柳用）：

- 鹽 1/8 茶匙
- 檸檬汁 1/4茶匙
- 什香草 少許
- 胡椒粉 少許

沙律汁：

- 黑醋 2茶匙
- 檸檬汁 1茶匙
- 橄欖油 2茶匙
- 黑椒碎 少許

醬汁(蘸魚用)：

- 鮮芒果蓉 2湯匙
- 檸檬汁 1茶匙

只用少許鹽及天然香料來帶來帶出魚的鮮味；1/8茶匙鹽約有250毫克鈉，以3人份量計算，每人約吃到84毫克鈉，符合每日應吃少於1茶匙鹽的準則。

裝飾：

- 檸檬 3-4片
- 檸檬皮蓉 適量
- 番茜碎 適量



檸檬香煎魚柳配田園沙律

烹調過程：



處理食材前必須清潔雙手。



1. 把半個檸檬切片，其餘半個磨成檸檬皮蓉及榨成檸檬汁。
2. 混合芒果蓉及檸檬汁成蘸魚用醬汁，備用。
3. 將芒果及士多啤梨切料備用。
4. 魚柳解凍後，吸走多餘水份及切件後，加入調味料醃製5分鐘。
5. 把麵粉、檸檬皮蓉及番茜碎混合。
6. 將魚柳撲上一層薄薄的麵粉混合物。
7. 將牛油及橄欖油放進平底鑊燒熱，放入魚柳，以中火將魚柳煎至半熟，再把魚柳放進焗爐以攝氏200度焗約7至8分鐘至全熟。
8. 將沙律菜、芒果粒及士多啤梨粒混合，加入沙律汁用料輕輕拌好。
9. 將焗好的魚柳上碟，伴以蘸魚用醬汁及沙律，飾以檸檬片、檸檬皮蓉及番茜即成。



用不同的用具，分開處理生的食物和即食食物。



預早將急凍魚柳放進雪櫃解凍，阻慢細菌滋生。



相關健康訊息

經常食用加工食物，糖和鈉的攝入量便會大大增加！

1. 高鹽分食物提供大量鈉質，而過量攝取鈉質，可能加重腎臟負荷、增加患高血壓的機會。食物中高鈉質食物有醃製肉類、罐頭、醬料等等。即用上湯或湯精鈉含量不低，如不小心使用太多，身體便會攝取過多的鹽份。



2. 糖類最主要的功能在於提供熱量，也就是身體一切活動的能量，是最基本、也是最重要的營養素之一，但現今許多人都有攝食過量的問題。基本上對糖分的攝取不建議太高，過多會造成健康負擔，例如：超重和肥胖。加工水果(例如：罐頭水果)的添加糖含量不容忽視，需要避免經常食用！



如何減鹽減糖又保持食的美味？

小煮意1：直接使用鮮肉、鮮果及鮮菜作用料

- 蝦頭、蝦殼經過熬煮後，釋放出豐富的甲殼素和天然鮮味。
- 南瓜、洋葱是替代了添加額外的糖，鮮甜味美。
- 鮮芒果、檸檬及士多啤梨取代加工水果，減少添加糖攝取，醒胃提鮮，感覺清新。

小煮意2：多使用香草增加風味以減少鹽及其他調味料的使用

- 檸檬皮蓉、番茜碎及什香草有助食物增添香味，胡椒粉、鮮檸汁、黑椒碎則有助辟除魚的腥味或沙律菜的草青味，刺激食慾。



親友評賞

1. 黃金燴飯的南瓜湯汁味道甘甜，入口香滑，米飯又夠嚼勁，與蝦肉亦很相配，很好味！
2. 菜式含大量新鮮蔬果，其天然味道遠勝加工食物，令人品嚐到食材之真鮮味。
3. 田園沙律及醬汁加入鮮果，口味十分清新，與魚柳配搭得宜。
4. 魚柳鮮味十足，並散發出淡淡的檸檬清香，佳作！
5. 菜式簡單易做，色彩豐富，能引起食慾；味道適中且老少咸宜。



多謝支持！

