

小營廚減鹽減糖好煮意



魚樂無窮



繽紛樂園

參賽學校:葵涌循道中學
組別: KCMC LITTLE CHEFS

主菜1：魚樂無窮 VS 傳統炸蝦丸 材料



傳統炸蝦丸	魚樂無窮
材料： 麵包粉 中 蝦半斤, 肥肉1兩 炸油適量	材料： 中 蝦半斤, 馬蹄4粒 甘筍少許
調味料： 鹽 1/2 小匙,酒 1 小匙,味精少許,胡椒少許, 麻油 1/2 小匙,蛋白 1 個,太白粉 1 大匙 椒 鹽	調味料： 鹽 1/4 小匙,酒 1 小匙,胡椒少許, 麻油 1/2 小匙,蛋白 1 個,太白粉 1 大匙
汁料： 即食甜酸汁	汁料： 芒果 1 個打成汁,指天紅辣椒少許
做法： 炸	做法： 蒸

主菜2:繽紛樂園VS:龍穿鳳翼材料



傳統菜式:龍穿鳳翼

材料

雞翼 金華火腿 冬菇 甘筍

醃料

糖1茶匙 鹽1.5茶匙 蠔油2茶匙 胡
椒粉少許

調味

薑片2片 鹽1.5茶匙 蠔油1茶匙
水 $\frac{1}{2}$ 杯 生粉水適量 麻油少許

參賽菜式:繽紛樂園

材料

雞翼 西芹 冬菇 甘筍 粟米芯

醃料

鹽0.5茶匙 檸檬黑胡椒粉2茶匙 紅
辣椒粉2茶匙

調味

新鮮菠蘿水 $\frac{1}{2}$ 杯 無糖菠蘿果醬2茶
匙 紅辣椒少許

如何減鹽減糖又保持食的美味？



• 減鹽減糖小煮意 1:

- 蔬菜【馬蹄和甘筍】取代肥肉，
→令蝦丸增加蔬菜鮮甜味/爽脆的口感
- 蔬菜取代金華火腿
→增加蔬菜鮮甜味/爽脆的口感,減少鹽分.

如何減鹽減糖又保持食的美味？

- 減鹽減糖小煮意 2:
- 利用天然香料/新鮮水果帶出食材的鮮味
- 利用新鮮時令的芒果和指天紅辣椒取代即食甜酸汁作調味料及汁料
→不但突出食材的鮮味,更同時減少鹽和糖分量.



烹調過程



Let's get cooking

魚樂無窮

1. 蝦殼和腸去掉+擦乾
2. 把蝦放在生砧板上切成三等份打成蝦膠放胡椒粉和鹽
3. 把馬蹄和紅蘿蔔加進蝦膠裏搞拌
4. 放入芝士
5. 把1~2粒黑芝麻做眼睛
6. 剩下的蝦殼做魚的魚尾
7. 拿去蒸大約15~20分鐘

繽紛樂園

1. 將雞翼兩骨之間的接位剪開，慢慢將骨起出，雞皮及肉保持完整。
2. 將鹽、糖及胡椒粉塗勻雞翼內外，醃15分鐘
3. 將翼 西芹 冬菇 甘筍 粟米芯釀入雞翼中。
4. 雞翼下調味
5. 攪碎新鮮菠蘿 及 紅辣椒成汁，淋上雞翼即可。



食物安全貼士

處理食物前
清潔雙手及用具

生熟食物要
分開處理

徹底煮熟食物

徹底清潔廚房、砧徹底清潔廚房、砧板、煮食器具和雪櫃。
記得洗淨雙手。板、煮食器具和雪櫃。記得洗淨雙手。



低鈉低糖對健康的好處：

- 減少攝取鈉能減低患上高血壓的風險。
- 減少攝取糖令有助控制血糖水平
- 糖可為身體提供能量 • 1克糖提供4千卡能量進食過多糖會造成能量過剩，增加超重和患肥胖症的風險。 • 經常過量攝入糖亦會增加蛀牙的機會

親友評賞

1. 兩個主菜味道清新，善用香料，減用少糖少鹽，亦能烹調出美味的食物
2. 色香味俱全，有創意
3. 雖然用鹽及糖少了，但不失其食物的鮮味
4. 芒果及菠蘿可以彌補少鹽少糖，味道清新，蝦球及 **CHICKEN WINGS** 味道清爽甜味
5. <魚樂無窮>味道鮮甜用料新鮮；<繽紛樂園>善用香料是為「**Fashion**」菜的靈魂之最

