

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
<p>材料: 麵包粉 中 蝦半斤, 肥肉1兩 炸油適量</p> <p>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</p> <p>汁料: 即食甜酸汁</p> <p>做法:炸</p>	<p>材料: 中蝦半斤, 馬蹄4粒 甘筍少許</p> <p>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</p> <p>汁料: 芒果1個打成汁,指天紅辣椒少許</p> <p>做法:蒸</p>

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**½**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**½**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



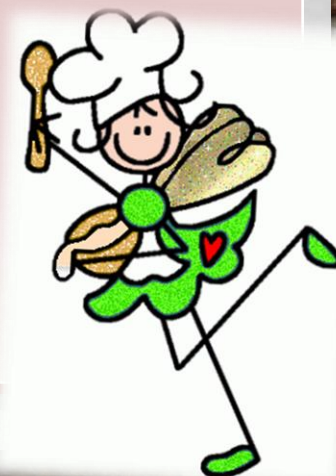
Let's get
c**oo**king

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

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。



生熟食物要 分開處理

使用不同廚具和食具貯存、配製和處理生熟食物。刀和砧板用過後，應用熱水和洗潔精洗淨。擺放食物入雪櫃時，應確保已妥善包好，並將生的食物置於熟的食物之下。



徹底煮熟食物

確保烹調的食物徹底煮熟。煮熟的肉類外觀不應有血，切開時肉汁清澈，沒有呈紅色。



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

