

## 翡翠龍鬚球



材料:	份量:
莧菜	1斤
栗子肉	2兩
甘笋	2兩

### 烹調步驟：

1. 莧菜洗淨，用沸焗透，過冷河，然後做成球型。
2. 甘笋切薄片(4片)及切幼絲，栗子肉去皮。
3. 將莧菜球混入甘笋絲再把它放在甘笋片上，然後上碟。
4. 電飯煲煲飯跳制後把龍鬚球放入其中，十分鐘後打茨即成。

### 設計意念：

這菜主要是以食得健康不含油，煮得簡單又節能為原則，在制作過程中不帶半點油脂，在烹調過程中，只要用電飯煲煲飯，便可順便把它蒸熟。另外營養方面，就更不用說了。莧菜有豐富鐵質，甘笋有豐富胡蘿蔔素，維他命C，栗子更可利便。

