

## 回味無窮樂也融融

材料:	份量:
豆腐	半件
三文魚	一塊
雜豆	少許
薑絲	少許
鹽	少許

### 烹調步驟：

1. 先將雜豆飛水去除雪味，後將豆腐和三文魚切成數小份，緊記將三文魚起骨，再將少許鹽灑在雜豆、豆腐和三文魚上，放入雪櫃十五分鐘，令它們更入味。
2. 將豆腐在碟上圍圈，再在豆腐外邊圍上雜豆和中間位置加上三文魚塊，加上少許薑絲。
3. 最後放上電飯煲蒸十分鐘即成。

### 設計意念：

豆腐含高鈣，能鞏固骨骼；三文魚含多元不飽和脂肪酸，有益心臟和腦部健康；雜豆含水溶性纖維和植物蛋白質，促進新陳代謝。賣相七彩繽紛可提升食慾外，更能攝取多種有益維他命。當蒸三文魚時會釋放出魚油，無需加生油和無火煮食，切合環保。

