

## 創意、環保又健康的得獎食譜大匯集

### 翡翠吐艷遍地金 喜逢碧綠素玲瓏

材料:	份量:
南瓜	1磅或1/4個
免治豬肉	4兩
小唐菜	7棵
雞蛋	2隻
鹽水鹹蛋	1隻
豆腐	1小塊
薑	1茶匙

#### 免治豬肉醃料：

材料:	份量:
免治豬肉	4兩
生抽、糖、生粉、麻油	各適量
雞蛋白	0.5隻
水	少許

#### 蒸南瓜材料：

材料:	份量:
南瓜	1/4個
雞蛋白	1.5隻
雞蛋黃	2隻
鹹蛋白	1隻
油、鹽	少許

#### 製法：

1. 南瓜去皮洗淨切薄片，灑少許鹽放上碟，另將鹹蛋黃1隻同鍋蒸7分鐘，熟後保留原碟南瓜水，用匙分別壓成蓉備用。另將少部份南瓜切10數小粒備用。
2. 將小唐菜的菜莖及菜葉部份切開，菜莖頂部剪V形及在底部刺小孔，菜莖汆水後放入冰水一會取出備用。接着，把剪出的菜莖碎和菜葉，留部份切幼絲備用，餘下的則用攪拌機攪成汁。
3. 將免治豬肉加入醃料拌勻、豆腐切成小方塊及將薑剝蓉取汁。

#### 步驟：

1. 從冰水中取出菜莖後瀝乾水，底部放少許生粉，然後放入適量免治豬肉，再排放碟中，餘下的免治豬肉備用。
2. 將南瓜蓉、雞蛋白、雞蛋黃、鹹蛋白及少許油拌勻，倒入已排放菜莖的碟上。
3. 滾水後隔水蒸12分鐘，取出後，將鹹蛋黃碎灑放在免治豬肉上。
4. 同時煲滾2碗水，加菜絲及菜汁，後加薑汁，滾起加入餘下的免治豬肉及豆腐小方塊，滾後改中火滾片刻，下鹽調味及加入已熟的南瓜小粒裝飾。

#### 營養/烹調小貼士：

1. 南瓜含豐富粗纖維及多種維生素及豐富的碳水化合物，有助視力及皮膚健康。
2. 小唐菜含胡蘿蔔素和葉綠素。
3. 小唐菜汆水後放入冰水片刻，有助保持嫩綠。
4. 小唐菜底部刺小孔，有助免治豬肉汁滲入南瓜蛋中。
5. 豆腐含有豐富蛋白質、鈣質和鐵質，如在同餐中配合維生素C的食物如葉綠蔬菜，能有助身體吸收鐵質。
6. 薑可以驅寒、健胃及去除菜的腥味。
7. 善用食材，烹製富變化的菜餚。

#### 設計意念：

為鼓勵全家多進食蔬菜，以改善腸道健康之餘，又能建立少肉多菜的飲食習慣。是次採用了價廉物美的食材，如南瓜、綠色蔬菜、蛋類、豆腐和肉類，這些都含有不同的纖維和多種維生素，與及有助牙齒及骨骼健康的鈣質和鐵質，至於少肉多菜，與及以蒸和灼的烹調方式，除減低食物營養價值的流失外，更可節能，如先用滾水汆菜，再用原鍋隔水蒸食物…等。有時，在購買食物時，食材的份量時會或多或少，在不能只買部份的情況下，於是，我同時善用了部份相同的食材，烹調了第二道菜餚。