

減肥食療



【冬瓜肉茸】

材 料： (4人份量)

冬瓜約320克(約半斤)·瘦肉160克(4兩)·冬菇2隻·蝦米約1湯匙·乾蔥1粒·薑1片。

調味料：

鹽1茶匙·糖1/2茶匙·生粉少許·水1/2湯匙。

製 法：

1. 冬瓜削皮切片，瘦肉剝肉茸，以醃料醃1小時。冬菇浸軟，去蒂切碎，蒂及冬菇水保留。蝦米浸軟。薑切絲，乾蔥剝碎。
2. 燒熱少許油，爆香薑絲，倒入蝦米略炒，加入冬瓜，注入冬菇水、冬菇蒂及鹽半茶匙，煮滾後轉文火燉至冬瓜軟身，用碟盛起。
3. 在易潔鍋燒熱少許油，爆香乾蔥，先後倒入冬菇粒及肉茸快炒，以調味料調妥味後淋在冬瓜上即成。



【甜酸雞絲】

材 料： (4人份量)

雞肉160克(4兩)·青瓜80克(2兩)·蕃茄80克(2兩)·木耳80克(2兩)·新鮮菠蘿2圈。

醃 料：

鹽1/4茶匙·糖1/2茶匙·生抽1/4茶匙·粟粉少許。

調味料：

蕃茄醬1湯匙·白醋1湯匙·糖1/2茶匙·生粉水少許。

製 法：

1. 雞肉去皮切絲，以醃料醃15分鐘。
2. 木耳浸軟，飛水切絲；青瓜切絲；蕃茄及菠蘿切塊。
3. 在易潔鍋上燒熱少許油，將青瓜及蕃茄略炒備用。
4. 另燒熱少許油，倒入雞絲、木耳略炒，再加入菠蘿、青瓜及蕃茄同炒，加入調味料，快速炒勻，即可上碟。