



【粟米雞丸】

材 料：

粟米粒半碗，雞柳肉150克，紅蘿蔔茸少許。

調味料：

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，蛋白半隻，糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙，生粉1茶匙，麻油少許。

獻 汁：

上湯半杯，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

製 法：

1. 粟米粒洗淨備用。
2. 雞肉去皮去筋，剁成茸，加入調味料及粟米粒拌勻，用手或筷子快速攪拌至呈膠狀，搓成一粒粒肉丸，上面鋪少許紅蘿蔔，排放碟上。
3. 大火蒸5至8分鐘，備用。
4. 燒熱煎鍋，煮熱獻汁，並以生粉水勾獻，淋在肉丸上即可。

【蘑菇雪耳炆豆腐】

材 料：

鮮蘑菇250克，雪耳20克，豆腐1磚。

調味料：

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖少許，麻油少許。

製 法：

1. 鮮蘑菇去蒂，切片。雪耳浸軟，去硬蒂，摘小朵。豆腐切塊備用。
2. 燒熱煎鍋，下油煎豆腐至微黃。加入清水少許，再倒入蘑菇片及雪耳，用文火炆至熟透，加入調味料即成。

預防脂肪肝

經常進食高脂高糖的食物，又或本身已患肝炎的人，容易出現脂肪肝，有可能影響肝臟功能。預防脂肪肝，應多吃蔬菜，控制脂肪攝取量。另外多進食含優質蛋白質的食物如豆腐、雞肉等，亦能促進肝內脂肪的轉運，幫助修復肝組織。

