



## 【茄汁香排】

### 材 料：

排骨300克，番茄2個，蒜頭2粒。

### 調味料：

豉油 $\frac{1}{3}$ 茶匙，鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

### 獻 汁：

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，老抽1茶匙，清水大半杯。

### 製 法：

1. 排骨洗淨去肥，斬成小件，以調味料醃至少20分鐘。
2. 番茄切成小件。蒜頭切成茸。
3. 煎鑊燒熱油，先爆香蒜茸，倒入排骨，炒透後再下番茄和獻汁，兜勻後加蓋文火煮8至10分鐘，至汁料收乾即可。



## 【南瓜肉餅】

### 材 料：

南瓜250克，瘦肉150克，冬菇2朵。

### 調味料：

豉油 $\frac{1}{2}$ 茶匙，水1湯匙，生粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，胡椒粉少許。

### 製 法：

1. 冬菇浸軟，去蒂切粒。
2. 瘦肉切碎，加入調味料略醃。南瓜削皮切粒。
3. 瘦肉加入南瓜粒及冬菇粒，拌勻後放入碟內蒸7至8分鐘即成。

### 預防糖尿先防脂肪

佳節當前，少不免開懷大嚼，但很多應節食品均高脂多糖，若本身已是糖尿病患者更應當心。大部分糖尿病均與飲食有關，尤其高脂肪更是元兇之一。要預防血糖偏高，應少吃高脂食物；而南瓜、苦瓜、青瓜等均有降血糖作用，不妨多入饌。