

黑椒汁釀茄子



材料：

茄子1隻，瘦肉80克，鯪魚肉80克，冬菇2隻，馬蹄3粒。

醃料：

蛋白 $\frac{1}{2}$ 隻，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生粉少許，胡椒粉少許，水1湯匙。

調味料：

黑胡椒1茶匙，生抽1茶匙，老抽少許，糖少許，生粉1茶匙，水3湯匙。

製法：

1. 茄子洗淨切片。
2. 馬蹄去殼切碎。冬菇浸軟去蒂切粒。
3. 鯪魚肉及瘦肉分別剁碎，混在一起，加入醃料、馬蹄及冬菇粒，全部材料攪勻。
4. 茄子抹上少許生粉，釀入肉茸，排在碟上大火蒸約10分鐘。
5. 燒熱煎鑊，以少許油爆香調味料，淋在茄子上即成。

洋葱炒牛柳

材料：

牛柳200克，洋葱1個，青椒半個，紅椒半個。

醃料：

生抽1茶匙，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，油少許，水1湯匙。

調味料：

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

製法：

1. 牛柳切絲，以醃料略醃。
2. 洋葱切絲。青椒及紅椒去籽切絲。
3. 燒熱易潔鑊，以少許油炒香洋葱，倒入牛柳，略炒後再加入青紅椒，炒至差不多熟時以調味料調味即成。



預防血管閉塞

近年中風及冠心病患病率高踞患病龍虎榜，即使是年輕人也不能倖免。注意飲食是預防血管疾病的途徑之一，除了減少攝取脂肪外，不少食物均對血管有益，例如洋葱、茄子、菠菜、三文魚等，不妨多吃。