

食譜

Recipes



蜜豆青瓜炒蝦仁

(約 8 人分量)

🍴 食材：

蜜豆	110 克
蝦	300 克
青瓜	450 克
乾蔥頭	1 粒
薑	2 片
蒜肉	1 粒 (切片)



🧂 調味料：

胡椒粉 (醃料)	少量
生粉 (醃料)	1 茶匙
鹽	½ 茶匙
糖	¼ 茶匙
生粉	1 茶匙
水	3 湯匙

🍳 烹調方法：

1. 將蝦去殼，去蝦頭和挑腸，洗淨，抹乾水分，下醃料拌勻，氽水。
2. 蜜豆氽水，瀝乾。
3. 青瓜洗淨，切片。
4. 燒熱鑊，下少量油、乾蔥頭及薑片炒香，加入蝦仁及蜜豆同炒片刻即起備用。
5. 用少量油炒香蒜片，放下青瓜炒勻，加入少量清水。放入蝦仁、蜜豆及調味料炒熟即成。

食譜

Recipes



營養小貼士

1. 這個菜式的食材不但脂肪含量低，且含豐富蛋白質和膳食纖維。但要注意蝦仁的膽固醇含量略高，分量要適可而止。
2. 用少量生粉和水作芡汁可減少烹調時的用油分量。此外，亦應盡量避免加入過量調味料及醬料。