

食譜

Recipes



肉鬆茄子

(約4人分量)



食材：

瘦豬肉碎	160 克
茄子 (細)	3 條
蒜茸	2 茶匙
植物油	1 ½ 湯匙



調味料：

生抽 (醃料)	2 茶匙
白胡椒粉 (醃料)	少許
糖 (醃料)	½ 茶匙
生粉 (醃料)	½ 茶匙
清水 (醃料)	1 湯匙



芡汁：

鹽	½ 茶匙
生抽	1 茶匙
麻油	½ 茶匙
白胡椒粉	少許
糖	½ 茶匙
清水	3 湯匙



食譜

Recipes



烹調方法：

1. 碎肉和醃料拌勻，醃片刻。
2. 茄子去蒂後洗淨，切成菱角形狀。
3. 下½湯匙油於易潔鑊爆香蒜茸，加入碎肉炒至八成熟，盛起備用。
4. 用1湯匙油炒茄子，加入適量水分將茄子煮至軟身，然後加入碎肉、芡汁煮至滾及碎肉全熟即成。



營養小貼士

1. 市面上已攪碎的豬肉脂肪含量普遍較高，所以碎肉宜採用瘦肉直接剁碎。
2. 茄子屬吸油量較高的蔬菜，下鑊略炒後加入適量水分，可大大減少油量。