

# 食譜

## Recipes



### 健康撈起

(約 6-8 人分量)

#### 🍴 食材：

絞鯪魚肉	150 克
蔥 (切粒)	1 棵
紅椒、黃椒	各 1 個
甘筍	½ 條
青瓜	½ 條
紫椰菜	¼ 個
焗花生 (搗碎)	少量



#### 🧂 調味料：

胡椒粉	少量
青檸	2 個
辣椒汁	少量

#### 🍳 烹調方法：

1. 將絞鯪魚肉和蔥粒拌勻後加入胡椒粉，順一方向攪至膠狀。
2. 燒熱鑊後放入鯪魚膠，輕壓形成鯪魚餅，煎至兩面呈金黃色。
3. 將鯪魚餅切條，備用。
4. 將紅椒、黃椒、青瓜和紫椰菜洗淨後切成幼絲。
5. 將青檸榨汁並加入辣椒汁，製成醬汁，備用。
6. 將蔬菜絲按顏色排在大圓碟外圍，鯪魚條則放在碟的中央。
7. 灑上焗花生碎和淋上醬汁，即成。

# 食譜

## Recipes



### 營養小貼士

1. 以多款時令和新鮮的蔬菜取代醃製食材（如酸薑、蕎頭和醃蘿蔔），令菜式的熱量、鹽分和糖分較傳統撈起低，維生素 C 和膳食纖維則較高。
2. 以煮熟的鯪魚餅代替魚生，有助降低食物安全風險，令菜式適合一家大小享用。
3. 以青檸和少量辣椒汁代替傳統醬汁，減少油、鹽和糖分量。