

食譜 Recipes



特色米飯漢堡

(約 4 人分量)

🍴 食材：

壽司飯（已煮熟）	約 2 碗
瘦豬肉（免治）	80 克
洋蔥（切碎粒）	¼ 個
蘑菇（切片）	4-5 粒
生菜（切絲）	2-3 片
白／黑芝麻	1 茶匙
粟米油	1 茶匙

（註：1 碗 = 250-300 毫升）



🧂 調味料：

醬油	1 茶匙
白胡椒粉	少許
低脂沙律醬	15 毫升（約 1 湯匙）

🍳 烹調方法：

1. 拌勻免治豬肉後放入洋蔥粒，再加入少許胡椒粉和醬油調味，醃約 10 分鐘，搓成漢堡扒形狀，備用。
2. 將牛奶盒洗淨，剪成約 1.5 厘米厚，拉緊成圓形圈模。壽司飯搓揉成兩個飯糰，放於模中，用手掌壓成兩片似麩包的飯糰，灑上芝麻。
3. 燒熱鑊，放少許油，將飯糰兩面煎香，備用。
4. 將醃好的豬肉漢堡扒與蘑菇一起煎熟，備用。
5. 煎香的飯糰塗少許低脂沙律醬（可隨喜好酌量加減），在兩片飯糰中間放入生菜絲、漢堡扒和蘑菇片，即成。

食譜

Recipes



營養小貼士

1. 採用健康且低脂的烹調方法，例如少油煎。
2. 加添蔬菜如洋蔥、生菜和蘑菇以增加膳食纖維量，促進腸道健康。
3. 若米飯有一點乾、不粘（黏身），可放入保鮮袋中揉搓或拍打一下，這樣較易成型。