

食譜 Recipes



甘筍洋蔥番薯班戟

(約 3-6 人分量)

食材：

甘筍 (中型)	2 個 (刨絲)
洋蔥 (小型)	1 個 (切碎)
番薯 (中型)	2 個 (去皮刨絲)
雞蛋	2 隻

調味料：

檸檬 (小型)	½ 個 (榨汁)
生粉	3 湯匙
黑胡椒粉	少許
橄欖油	少許



烹調方法：

1. 將甘筍絲、洋蔥碎、番薯絲、檸檬汁、生粉及蛋汁混合拌勻。
2. 加黑胡椒粉調味。
3. 慢火將平底鑊加熱，加入少量橄欖油。將 1 湯匙混合食材置於中央，煎成小圓形薄班戟。每次可煎多個班戟，只要避免食材互相觸碰便可。
4. 每邊約煎兩分鐘直至兩面呈金黃色便成。



營養小貼士

1. 洋蔥、甘筍及檸檬汁含豐富抗氧化物，有助增強免疫能力，改善心臟健康。
2. 橄欖油含單元不飽和脂肪酸，有助控制血液中的膽固醇水平，但由於橄欖油與其他油類的熱量一樣高，分量不宜過多。