

## 《紙包牛油檸檬三文魚》

有時上班累了，回到家，只想吃一頓簡單晚餐，不想洗碗碟不想洗鍋。我就會拿一張烘焙紙，將所有材料包好，再放入焗爐烤焗。然後就沖涼敷面膜，出來就可以舒舒服服地享受一頓豐富的晚餐。這是法國媽媽聰明的傳統做法，把魚的鮮味鎖在烘焙紙內，肉汁被其他蔬菜吸收了。此食譜只用少量鹽分，而轉用檸檬片和黑椒調味，味道更為清新。而且薯仔和蘆筍都含豐富鉀質，有助減少水腫呢！

**準備時間:** 10 分鐘

**烤焗時間:** 15 分鐘

**難度:** 易

### 材料(1 人份)

三文魚扒	120 克
蘆筍(幼)	100 克
薯仔	1 個
牛油	5 克
檸檬	2 片
鹽	1/4 茶匙
黑椒	1/4 茶匙

### 做法:

1. 預熱焗爐至攝氏 180 度。
2. 三文魚扒洗淨，用抹手紙抹乾，撒上鹽和黑椒調味。
3. 蘆筍洗淨。
4. 薯仔洗淨，切薄片。
5. 在烘焙紙的中央順序放上薯仔片、蘆筍、三文魚扒、牛油和檸檬片。
6. 把烘焙紙上下四端向中間對摺，可以用釘書機把接口釘好。放入焗爐，烤焗 10 至 15 分鐘，取出，即成。

### 煮食小貼士:

1. 幼身的蘆筍比較嫩，並不需要削去外皮。而粗身的蘆筍外皮較厚，只需要削去尾部的外皮便可。
2. 每片三文魚扒厚度不同，3 厘米厚的三文魚扒焗約 15 分鐘便已有七成熟。
3. 薯仔切得薄身，可減省煮食時間。

### 營養分析(每份):

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
399	43.6	30.9	11.7	2.4

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	2	3	0	0.5	1