

《京蔥爆羊肉》

煮食時間： 30 分鐘

材料（二人份）：

瘦羊肉薄片 (切 3 厘米闊片, 先用醃料醃 30 分鐘)	200 克
京蔥 (去衣, 洗淨, 斜切成 1cm 闊片)	1 條 (150 克)
蒜頭 (去衣, 切粒)	2 粒
油	2 茶匙
水	1 湯匙

調味料：

羊肉醃料：

糖	1/4 茶匙
生粉	1/2 湯匙
生抽	2 湯匙
米酒	1 湯匙
胡椒粉	1/4 茶匙
水	2 湯匙

芡汁：

生粉	1/2 湯匙
麻油	1/2 茶匙
米酒	1 湯匙
鹽	1/8 茶匙
糖	1/2- 1 茶匙
生抽	1 茶匙
蠔油	1 茶匙
胡椒粉	1/4 茶匙
水	1 湯匙

做法：

1. 燒熱易潔鑊，下油，爆香蒜片，加入羊肉快炒片刻。
2. 加入京蔥炒香，加水煮 2 分鐘，加入芡汁，大火拌勻即成。

Gloria 營養小貼士：

1. 羊肉含豐富鐵質及維他命 B12，有助身體製造紅血球，令面色更紅潤和手脚較暖和。羊肉裡也含維他命 B2 及 B3，能幫助身體製造酵素，並協助身體分解碳水化合物，蛋白質和脂肪，從而釋放能量及維持新陳代謝，同樣有助保暖。
2. 羊肉內的鋅能促進傷口癒合，幫助細胞更生，對改善暗瘡印有幫助。
可購買羊柳或羊肩肉等脂肪含量較少的部位。

菜式作用 補中益氣，暖中補虛

何慧潔中醫貼士：

不少人都知道冬天吃羊肉暖身又滋補，羊肉性味甘，溫。能益氣補虛，溫脾暖腎。《本草綱目》有譽：「暖中補虛，補中益氣，開胃健力，治虛勞惡冷，五勞七傷。」京蔥性味辛溫。《神農本草經》載：以蔥「作湯，治傷寒寒熱，中風面目浮腫，能出汗」。風寒外感見頭痛、周身發冷可用蔥白以發汗解表，除感冒。蔥亦常用作餸菜的配料，古書載其能「殺一切魚、肉毒」，即可減輕魚、肉的腥臭之氣。所以京蔥既能辟羊肉之膻味，又加強羊肉溫補陽氣之用。
注意：京蔥及羊肉性溫，熱底人士不宜多服。此物中醫又稱之發物，易誘發舊疾，是以皮膚病、肝病、腎病患者應慎食。

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)
288.6	24.1	22.4	10.4	1.4

對換 (每份)：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0.5	3	0	0.5	1

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供：皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜，歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身，

也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜（不包括以上食譜），有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。