

《鮮蝦豆苗豬肉餃》

煮食時間：30 分鐘

材料（4人份）：

蝦仁 (洗淨去腸)	200 克
免治豬肉	140 克
豆苗 (先用滾水灼秒，撈起瀝乾稍為切碎)	3 碗 (脫水後 250 克)
水餃皮	32 塊
水	1/2 碗

調味料：

水餃餡醃料：

粟粉	1 湯匙
鹽	1/2 茶匙
糖	1 茶匙
生抽	1 茶匙
麻油	1 茶匙
胡椒粉	1/2 茶匙
水	2 湯匙

做法：

1. 將醃料與所有材料拌勻，備用。
2. 拿起一塊水餃皮，放一小匙餡料於中心，在餃皮四邊點上少許清水，然後將水餃皮上下對摺。
- 3.
4. 餃皮左右兩邊向內對摺，再點上少許水於交接位，固定水餃成元寶狀。重覆步驟 2-3 直至所有餡料用完。
5. 燒滾一鍋水，放入所有水餃，滾 6-8 分鐘或至熟透，即成。

煮食小貼士：

1. 包餃子時可以包多一點，放在有保鮮紙墊底的碟上（防止餃子黏在碟上），

然後放入冰箱，待雪硬後放入保鮮袋中，可保存2個月，適合繁忙上班的人，下班只要拿出煮熟便可享用！

Gloria 營養小貼士：

1. 街外或現成的餃子多使用肥豬肉作餡，令熱量變相提高，以某著名的預先包裝(灣仔碼頭)的豆苗鮮蝦餃為例，每100克含7.4克脂肪，比起此食譜的脂肪高5
2. ！此食譜以較多蝦肉取替豬肉，亦增加了蔬菜的分量，有助大大減低熱量。

菜式作用：補脾益氣，暖胃和中

何慧潔中醫貼士：

豆苗為荷蘭豆的幼嫩莖葉，葉身幼嫩，葉色青綠。豆苗味甘、性平，歸脾、胃經；蝦仁性溫，有補腎暖中，益氣養血之功，兩者共同食用對怕冷易邈、食欲不振、精力不佳等症狀均有食療功效。

禁忌：蝦仁為海產，濕疹、癩疹人士不宜。

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)
348.2	52.2	26.7	3.4	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	3	2	0	0.5	0

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。