

《南瓜蝦仁黃金飯 (電飯鍋簡易食譜)》

「煮完飯之後廚房好似打完仗，有好多碗碗碟碟要洗，我諗起就頭痛！」這是很多客人對我訴說的苦惱。但其實煮健康餐可以很簡單快捷，只要把所需的五穀、蛋白質和蔬菜一併放入電飯鍋中，按下電飯鍋掣煮熟便行了！有次一位媽媽跟我興奮地分享，煮這個南瓜蝦仁黃金飯時香噴噴，結果老公和囡囡都跟她搶着吃呢！

準備時間: 10 分鐘

蒸煮時間: 25 分鐘

難度: 易

材料 2 人份

蝦仁 240 克

南瓜 (切大粒) 1 碗

南瓜 (切細粒) 1 碗

洋蔥 (切粒) 1 個

白米 1/2 杯 (75 克)

燕麥飯 1/3 杯 (35 克)

清雞湯 1/2 碗

清水 1/4 碗

胡椒粉 1/2 茶匙

做法:

1. 蝦仁洗淨，抹乾，加入胡椒粉醃 10 分鐘。
2. 白米洗淨。將白米、燕麥飯、雞湯、水放入電飯鍋後，再順序加入洋蔥粒、小南瓜塊、大南瓜塊，按下煲飯程式掣。
3. 當飯煮到 8 成熟，打開電飯鍋蓋，將蝦仁放置在飯的上面，蓋上飯鍋蓋，繼續煮至電飯煲完成煲飯程式。待煲飯程式完成後，再焗 2-3 分鐘，至蝦仁熟透，即成。

營養小貼士：

1. 將南瓜分別切成大塊和小塊，小塊會融化成南瓜蓉，而大塊則可增添口感。
2. 南瓜和洋蔥會出水，所以煮飯的水份比平常少一成。
3. 南瓜和洋蔥高纖低卡，加入白飯一同進食，可增加飽肚感，有助減肥人士控制食慾。
4. 南瓜和洋蔥都含有鉀質，有利水效用。而且可以令白飯增添香甜味道，減少高鹽份調味料的份量。
5. 急凍蝦和新鮮蝦的營養價值分別不大，豐儉由人。使用急凍蝦仁較經濟實惠可使用胡椒粉去除腥味。

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)
360	56.0	24.0	3.1	2.8

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	1	0