

《肉燥飯》

煮食時間： 45 分鐘

難度：

材料（4 人份）：

絞碎豬肉（瘦肉）（洗淨，用熱水氽燙撈起）	160 克
杏鮑菇（洗淨，切成小粒）	2 隻（約 120 克）
五香豆乾（洗淨，切成小粒）	2 片（約 120 克）
糙米飯（已熟）	4 碗
紅蔥頭（去衣切粒）	3 個
蒜末	1 茶匙
薑片	2 片
油	2 茶匙

調味料：

生抽	2 茶匙
蠔油	1 湯匙
冰糖	1 粒約 10 克
米酒	1 湯匙
五香粉	1/2 茶匙

+老抽 2 茶匙(FOR 顏色及味)

做法：

1. 燒熱易潔鑊，下油，放入紅蔥頭、蒜末及薑片炒香，
2. 加入杏鮑菇、豆腐、以及絞肉小炒片刻，再加調味料及清水至蓋過肉面，大火煮滾後轉小火煮約 30 分鐘。
3. 將煮好的肉燥淋在糙米飯上，即成。

煮食小貼士：

五香粉指的是八角、花椒、小茴香、丁香及肉桂皮，俱是研成細粉，每間店鋪比例未必相同，有時會再添加草果、沙薑、胡椒等香料，每家味道都有些不同，可按口味選擇。

營養小貼士：

1. 使用豆腐及杏鮑菇，取代及減少豬肉的分量，減低飽和脂肪同時增加不飽和脂肪，對心臟健康有益。
2. 比起外面餐廳，此食譜用瘦肉非五花腩，煮出來的醬汁油分較少，自然更健康。

中醫貼士

分析菜式：

補中益氣，溫脾養胃。

杏鮑菇性平味甘，營養豐富，口感彈牙，肉質細嫩、鮮美可口健康。五香豆乾是豆腐加壓後，再浸滷水汁後烤焗而來，很多人擔心豆腐寒涼，但豆乾經含溫性的花椒、八角等滷水料泡過再經烤焗，性質轉為微溫，蛋白質、鈣質含量亦更高。五香粉除了有調味增鮮、去腥之效外；因主要成分俱為溫熱性的中藥材，所以五香粉還具有散寒止痛，理氣和中等作用。所以本菜式適合脾胃虛寒，易手足冷人士食用。

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)
380.0458.9	52.168.5	13.349.9	13.143.2	3.7

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	1