



熱盤

Hot Dish

鮮檸彩虹蝦球 (四人分量)

Stir-fried Prawns with Lemon Sauce (4 servings)

材料：

鮮中蝦 160 克 (4 兩, 約 16 隻), 青瓜 120 克 (3 兩, 約 1/2 條), 紅辣椒 1 隻, 粟米粒 40 克 (1 兩), 洋蔥 50 克 (1 1/4 兩, 約 1/2 個), 蒜茸 1/2 湯匙

調味料：

檸檬汁 2 茶匙, 檸檬皮茸 1/2 茶匙, 糖 1/2 湯匙, 茄膏 1/2 湯匙

芡汁：

粟粉 1/2 茶匙, 水 2 湯匙

做法：

- (1) 蝦去殼挑腸, 飛水; 紅辣椒切小塊; 青瓜及洋蔥切粒, 備用。
- (2) 燒熱鑊, 下 1/2 湯匙油, 爆香蒜茸, 加入洋蔥粒、青瓜粒、紅椒塊及粟米粒略炒, 放入調味料, 用粟粉水埋芡, 最後伴入蝦球即成。

Ingredients:

160g prawn; 120g cucumber; 1 red chilli; 40g whole kernel corn; 50g onion; 1/2 tbsp minced garlic

Seasonings:

2 tsp lemon juice; 1/2 tsp mashed lemon peel; 1/2 tbsp sugar; 1/2 tbsp tomato paste

Cornflour solution:

1/2 tsp cornflour; 2 tbsp water

Method:

- (1) Shell prawns and remove the dark veins. Blanch. Cut red chilli into small pieces. Dice cucumber and onion.
- (2) Heat the wok. Pour in 1/2 tbsp oil. Saute minced garlic. Add in diced onion, cucumber, red chilli pieces, whole kernel corn and seasonings. Stir in cornflour solution to thicken the sauce. Finally, add in prawns and stir well. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份, 低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	89.0 卡路里(cal)	脂肪 Fat	2.5 克(g)	鉀質 Potassium	177.2 毫克(mg)
蛋白質 Protein	9.1 克(g)	膽固醇 Cholesterol	60.7 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	101.2 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	8.0 克(g)	鈉質 Sodium	62.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.9 克(g)

特點：低鈉低鉀，且色彩繽紛，能提高食慾。



魚香帶子 (四人分量)

Stir – fried Spicy Scallops (4 serving)

材料：

雪藏帶子 240 克 (6 兩)，冬菇 2 隻，青瓜 120 克 (3 兩，約 1/2 隻)，紅辣椒 1/2 隻，自製泰式辣汁 1 1/2 湯匙 (請參看第五十四頁)

做法：

- (1) 浸軟冬菇，切絲；青瓜切薄片；紅辣椒去核切小塊。
- (2) 燒熱鑊，下 1 湯匙油，放入冬菇、青瓜及紅辣椒略炒，加入帶子炒熟，再放入泰式辣汁拌勻，即可上碟供食。

Ingredients:

240g frozen scallop; 2 chinese mushroom; 120g cucumber; 1/2 red chilli; 1 1/2 tbsp home – made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Method:

- (1) Soak black mushroom in water till soft. Shred. Thinly slice cucumber. Remove the seeds of red chilli. Cut into small pieces.
- (2) Heat 1 tbsp oil. Saute chinese mushroom, cucumber and red chilli. Add in scallops and stir till done. Add in Thai chilli sauce and stir well. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	84.6 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.7 克(g)	鉀質 Potassium	341.5 毫克(mg)
蛋白質 Protein	11.1 克(g)	膽固醇 Cholesterol	20.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	157.6 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	8.3 克(g)	鈉質 Sodium	98.7 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.5 克(g)

特點：這裏採用了自製泰式辣汁來代替常用的豆瓣醬，降低了鈉質及辣度，但依然保留了四川菜的風味。



橙汁五香石斑塊 (四人分量)

Five Spice Garoupa Fillet in Orange Sauce (4 servings)

材料：

石斑塊 320g (8兩)，大鮮橙 1個 (或盒裝鮮橙汁½杯)，酒 1湯匙

醃料：

鹽¼茶匙，五香粉 1茶匙，粟粉½茶匙

調味料：

鹽¼茶匙，糖½茶匙

芡汁：

粟粉 1茶匙，水 1湯匙

做法：

- (1)將石斑塊洗淨，抹乾水分，切成塊狀，加入醃料醃約半小時，然後撲上少許粟粉，煎至金黃色。
- (2)鮮橙榨汁，加入調味料拌勻，備用。
- (3)燒熱油，放入石斑塊，贊酒，加入調好味之橙汁兜炒勻，以粟粉水埋芡，即可上碟供食。

Ingredients:

320g garoupa fillet; 1 orange (or ½ cup of orange juice); 1 tbsp wine

Seasonings for fish:

¼ tsp salt; 1 tsp five spice powder; ½ tsp cornflour

Seasonings:

¼ tsp salt; ½ tsp sugar

Sauce:

1 tsp cornflour; 1 tbsp water

Method:

- (1) Rinse and wipe dry garoupa fillets. Cut into pieces. Marinate with seasonings for 30 minutes. Dust with a little cornflour and pan – fry until golden brown.
- (2) Squeeze the orange for juice. Blend in seasonings and stir well.
- (3) Heat the wok with oil. Add in garoupa fillets. Sprinkle with wine. Pour in orange juice. Stir well. Add in sauce and stir till thicken. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 2份，低生物質素 0份) Each serving provides:

熱量 Energy	99.3 卡路里(cal)	脂肪 Fat	1.5 克(g)	鉀質 Potassium	287.4 毫克(mg)
蛋白質 Protein	14.31 克(g)	膽固醇 Cholesterol	29.5 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	147.5 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	7.7 克(g)	鈉質 Sodium	335.0 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.17 克(g)

特點：橙汁酸中帶甜，配合五香粉，不但能僻去魚腥味，還有開胃作用，值得一試。



蜜桃雞柳 (六人分量)

Stir – fried Chicken Fillet with Peach Sauce (6 servings)

材料：

罐裝半邊蜜桃 6 件 (約 1½ 杯)，雞柳 240 克 (6 兩)，葱 1 條

醃料：

生抽 1 茶匙，鹽¼茶匙，糖¼茶匙，酒½湯匙

調味料：

糖 2 茶匙，鹽¼茶匙

芡汁：

粟粉 1 茶匙，水 2 茶匙

做法：

- (1)雞柳切件，加入醃料醃半小時；蜜桃 4 件切片；葱切段，備用。
- (2)蜜桃 2 件切細粒，加水½杯，放入攪拌機攪爛成糊狀，成蜜桃汁。
- (3)燒熱鑊，下 1 湯匙油，將雞柳炒至剛熟，上碟。
- (4)慢火將蜜桃汁及調味料煮滾，放入雞柳，拌入粟粉水埋芡，加入蜜桃片及葱段，即可上碟供食。

Ingredients:

6 canned peach halves; 240g chicken fillet; 1 stalk of spring onion

Seasonings for chicken fillet:

1 tsp light soy sauce; ¼ tsp salt; ¼ tsp sugar; ½ tbsp wine

Seasonings:

2 tsp sugar; ¼ tsp salt

Cornflour solution:

1 tsp cornflour; 2 tsp water

Method:

- (1)Slice chicken fillet and marinate with seasonings for 30 minutes. Slice 4 peach halves. Section spring onion.
- (2)Dice the rest of peach halves. Put into blender. Add in ½ cup of water and blend to make thick peach sauce.
- (3)Heat 1 tbsp oil. Add in chicken fillet and stir – fry till done. Dish up.
- (4)Cook peach sauce with seasonings over low heat and bring to the boil. Add in chicken fillet. Stir in cornflour solution to thicken the sauce. Add in sliced peach and sectioned spring onion. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	99.9 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.6 克(g)	鉀質 Potassium	165.6 毫克(mg)
蛋白質 Protein	9.6 克(g)	膽固醇 Cholesterol	23.2 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	87.1 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	14.9 克(g)	鈉質 Sodium	264.8 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.7 克(g)

特點：罐頭生果鉀質含量低，較採用新鮮生果為佳，而且採購方便，大家不妨一試。



荷葉五香雞 (六人分量)

Five Spice Chicken in Lotus Leaf (6 servings)

材料：

雞柳 320 克 (½ 斤)，冬菇 2 隻，罐裝清水竹筍 40 克 (1 兩)，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，蔥 2 條，薑茸 1 茶匙，荷葉 (新鮮或乾) 1 張

調味料：

生抽 1 湯匙，紹酒 1 湯匙，麻油 ½ 湯匙，鹽 ½ 茶匙，糖 ½ 茶匙，胡椒粉少許，五香粉 ¼ 茶匙，粟粉 2 茶匙，水 2 茶匙

做法：

- (1) 雞柳、竹筍及紅蘿蔔切薄片；冬菇浸軟切絲；蔥切段，備用。
- (2) 將荷葉浸於沸水中約 5 分鐘至軟身，瀝乾。
- (3) 將所有材料及調味料拌勻，然後放於荷葉中央，將荷葉四邊摺起包裹好，蒸 25 至 30 分鐘至熟即成。

Ingredients:

320g chicken fillet; 2 chinese mushroom; 40g canned bamboo shoot; 40g carrot; 2 stalks of spring onion; 1 tsp mashed ginger; 1 lotus leaf (fresh or dried)

Seasonings:

1 tbsp light soy sauce; 1 tbsp Shaoxing wine; ½ tbsp sesame oil; ½ tsp salt; ½ tsp sugar; pinch of white pepper; ¼ tsp five spice powder; 2 tsp cornflour; 2 tsp water

Method:

- (1) Thinly slice chicken fillet, bamboo shoot and carrot. Soak chinese mushroom in water till soft and shred. Section spring onion.
- (2) Soak lotus leaf in water for about 5 minutes till soft. Drain.
- (3) Mix all ingredients with seasonings and stir well. Wrap all ingredients in lotus leaf. Steam for 25 to 30 minutes until done.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1½ 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	94.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	1.9 克(g)	鉀質 Potassium	231.9 毫克(mg)
蛋白質 Protein	13.2 克(g)	膽固醇 Cholesterol	31.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	124.8 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	4.6 克(g)	鈉質 Sodium	387.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.6 克(g)

特點：雞肉吸收了荷葉的芳香，令人垂涎三尺。竹筍雖是高鉀質蔬菜，但在入罐的處理過程中可減去大量鉀質。



迷你洋葱肉餅 (四人分量, 共十二件)

Mini Meat Burgers (4 servings / 12 pieces)

材料：

免治豬肉 (或牛肉) 240 克 (6 兩)，洋葱 50 克 (1¼ 兩，約½個)，芫荽 20 克 (½ 兩)，粟粉 2 湯匙

醃料：

鹽¼湯匙，自製泰式辣汁 1 湯匙 (請參看第五十四頁)

做法：

- (1) 洋葱及芫荽切碎備用。
- (2) 免治豬肉用醃料醃 15 分鐘，拌入洋葱、芫荽及粟粉，分成 12 份，壓成小圓形肉餅。
- (3) 燒熱鑊，下 2 湯匙油，將肉餅煎至金黃色便成。

Ingredients:

240g minced pork or beef; 50g onion; 20g coriander; 2 tbsps cornflour

Seasonings:

¼ tbsp salt; 1 tbsp home-made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Method:

- (1) Mince onion and coriander and set aside.
- (2) Marinate minced pork with seasonings for 15 minutes. Blend in onion, coriander and cornflour. Divide the ingredients into 12 portions and press to make round meat burgers.
- (3) Heat 2 tbsp oil. Pan-fry meat burgers till golden-brown.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (三件) 提供：(高生物質素 1½ 份，低生物質素 0 份) Each serving (3 pieces) provides:

熱量 Energy	208.2 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	15.9 克 (g)	鉀質 Potassium	211.0 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	10.9 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	45.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	90.2 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	4.6 克 (g)	鈉質 Sodium	178.5 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.4 克 (g)

特點：洋葱及芫荽都是味道獨特的配菜，只要加入少量食鹽及泰式辣汁，這道菜式已非常可口。



甜酸肉絲 (四人分量)

Sweet and Sour Pork (4 servings)

材料：

肉絲 160 克 (4 兩)，洋葱 40 克 (1 兩)，
青瓜 80 克 (2 兩)，番茄 80 克 (2 兩)，
罐裝菠蘿圈 2 片，自製泰式辣汁 2 湯匙 (請
參看第五十四頁)

醃料：

鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生抽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，粟粉 $\frac{1}{2}$
茶匙

芡汁：

粟粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，清水 1 茶匙

做法：

- (1) 肉絲用醃料醃 15 分鐘。
- (2) 洋葱及青瓜切絲；番茄及菠蘿切角。
- (3) 燒熱鑊，用少許油炒熟青瓜及番茄備用。
- (4) 再起鑊，下 1 湯匙油，炒熟肉絲，放入洋葱及泰式辣汁炒勻，再拌入菠蘿、青瓜及番茄同炒，以粟粉水埋芡，即可上碟供食。

Ingredients:

160g shredded pork; 40g onion; 80g cucumber;
80g tomato; 2 slices canned pineapple rings; 2
tbsp home – made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Seasonings for pork:

$\frac{1}{4}$ tsp salt; $\frac{1}{2}$ tsp sugar; $\frac{1}{4}$ tsp light soy sauce;
 $\frac{1}{2}$ tsp cornflour

Sauce:

$\frac{1}{4}$ tsp cornflour; 1 tsp water

Method:

- (1) Marinate shredded pork for 15 minutes.
- (2) Shred onion and cucumber. Cut tomato and pineapple into wedges.
- (3) Heat a little oil. Add in cucumber and tomato. Stir – fry till done.
- (4) Heat 1 tbsp oil. Add in shredded pork, stir – fry till done. Add in onion and home – made Thai chilli sauce and stir well. Finally add in pineapple, cucumber and tomato. Pour in sauce. Stir until thicken. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	99.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	2.7 克(g)	鉀質 Potassium	303.5 毫克(mg)
蛋白質 Protein	9.3 克(g)	膽固醇 Cholesterol	21.4 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	109.6 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	9.7 克(g)	鈉質 Sodium	166.3 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.8 克(g)

特點：這是開胃的菜餚。使用預先做好的醬汁，更加簡單易做。



日式豬扒 (四人分量)

Fried Pork Chop in Japanese Style (4 servings)

材料：

去骨豬扒 320 克 ($\frac{1}{2}$ 斤，4 件，每件約重 2 兩)

醃料：

生抽 $\frac{2}{3}$ 湯匙，老抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，薑茸 $\frac{1}{2}$ 湯匙，蔥粒 1 湯匙，紅辣椒絲 $\frac{1}{2}$ 湯匙，胡椒粉少許，糖 1 茶匙，酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙

做法：

- (1) 洗淨豬扒，抹乾，用刀背剁鬆，加醃料醃 $\frac{1}{2}$ 小時。
- (2) 燒熱鑊，下 2 湯匙油，將豬扒煎至金黃色，即可上碟供食。

Ingredients:

320g boneless pork chop (4 pieces, about 80g each)

Seasonings:

$\frac{2}{3}$ tbsp light soy sauce; $\frac{1}{2}$ tbsp dark soy sauce; $\frac{1}{2}$ tbsp mashed ginger; 1 tbsp diced spring onion; $\frac{1}{2}$ tbsp shredded red chilli; some pepper; 1 tsp sugar; $\frac{1}{2}$ tbsp wine

Method:

- (1) Rinse pork chop. Slightly hit the pork chop with the chopper's upper part. Marinate for 30 minutes.
- (2) Heat 2 tbsp oil. Add in pork chop and pan – fry till it turns golden – brown. Then serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (一件) 提供：(高生物質素 2 份，低生物質素 0 份) Each serving (1 piece) provides:

熱量 Energy	189.7 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	11.9 克 (g)	鉀質 Potassium	378.1 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	17.8 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	42.8 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	193.0 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	2.3 克 (g)	鈉質 Sodium	348.8 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.0 克 (g)

特點：非常簡單易做，很受大人、小孩歡迎。

