

肉鬆生菜卷 (四人分量，共十二件)

Stuffed Lettuce Rolls (4 servings / 12 pieces)

材料：

粉絲 20 克 (½ 兩)，免治瘦肉 80 克 (2 兩)，馬蹄 40 克 (1 兩)，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，西芹 40 克 (1 兩)，葱粒 1 湯匙，薑茸 1 湯匙，西生菜 12 塊 (約 60 克，1½ 兩)

調味料：

生抽 ½ 湯匙，麻油 1 茶匙，酒 1 茶匙，糖 ½ 茶匙，鹽 ⅛ 茶匙

芡汁：

生抽 ½ 湯匙，粟粉 1 茶匙，水 3 湯匙

做法：

- (1) 粉絲浸軟，切小段，備用。
- (2) 馬蹄、紅蘿蔔及西芹切幼粒，備用。
- (3) 燒熱鑊，下 1 湯匙油，爆香葱粒、薑茸，加入免治肉炒至半熟，放入粉絲、馬蹄、紅蘿蔔、西芹粒炒至全熟，下調味料拌勻，成爲餡料，備用。
- (4) 將西生菜灼至剛軟身；將餡料分成 12 份，用西生菜共卷成 12 件。
- (5) 最後煮芡汁，淋於生菜卷上。

Ingredients:

20g vermicelli; 80g minced lean pork; 40g water chestnut; 40g carrot; 40g celery; 1 tbsp diced spring onion; 1 tbsp mashed ginger; 12 lettuce leaves

Seasonings:

½ tbsp light soy sauce; 1 tsp sesame oil; 1 tsp wine; ½ tsp sugar; ⅛ tsp salt

Sauce:

⅛ tbsp light soy sauce; 1 tsp cornflour; 3 tbsps water

Method:

- (1) Soak vermicelli in water till soft and cut into small section.
- (2) Thinly dice water chestnut, carrot and celery.
- (3) Heat 1 tbsp oil. Saute diced spring onion and mashed ginger. Add in minced pork and stir till half - done. Pour in vermicelli, diced water chestnut, carrot and celery and stir till done. Add in seasonings and stir well to make fillings.
- (4) Blanch lettuce leaves in boiling water till soft. Divide the fillings into 12 portions. Stuff the fillings into the lettuce leaves and roll up to make 12 rolls.
- (5) Heat 3 tbsp water and add in light soy sauce and cornflour to make sauce. Pour sauce over lettuce rolls.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (3 件) 提供：(高生物質素 ½ 份，低生物質素 0 份) Each serving (3 pieces) provides:

熱量 Energy	150.3 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	5.9 克 (g)	鉀質 Potassium	290.9 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	5.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	11.7 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	75.4 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	19.0 克 (g)	鈉質 Sodium	355.5 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.4 克 (g)

特點：對胃口大但只可攝取低蛋白質的人士，少量肉類配上其他低蛋白質材料，可增添飽腹感。



黑椒汁釀節瓜 (四人分量, 共八件)

Stuffed Hairy Gourd in Black Pepper Sauce (4 servings / 8 pieces)

材料：

節瓜 480 克 (12 兩)，鯪魚肉 160 克 (4 兩)，粟粉 ½ 茶匙，蛋白 1 隻

調味料：

鹽 ¼ 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：

黑椒汁 6 湯匙 (請參看第五十六頁)

做法：

- (1) 鯪魚肉剁成茸，加入鹽、胡椒粉、蛋白一隻拌勻，打至起膠，備用。
- (2) 節瓜去皮，切成 8 件，每件約 1 吋厚，以鐵湯匙挖去中心瓜囊部分，拖水至剛熟。
- (3) 將鯪魚肉分成 8 份，每份撲上少許粟粉，釀入節瓜中心。
- (4) 燒熱 2 湯匙油，以慢火將節瓜煎至熟透。
- (5) 將黑椒汁淋於釀節瓜上便成。

Ingredients:

480g hairy gourd; 160g mud carp fillet; ½ tsp cornflour; 1 egg white

Seasonings:

¼ tsp salt; pinch of white pepper

Sauce:

6 tbsp black pepper sauce (refer to P.56)

Method:

- (1) Mince mud carp fillet and add in salt, pepper and 1 egg white. Stir vigorously to make a sticky paste.
- (2) Skin hairy gourd. Cut into 8 one-inch sections. Use a spoon to scoop away the pulp. Blanch.
- (3) Divide fish paste into eight equal portions. Dust with a little cornflour. Stuff the sectioned hairy gourd with the fish paste.
- (4) Heat 2 tbsp oil. Pan-fry the stuffed hairy gourds over low heat.
- (5) Pour the black pepper sauce over the stuffed hairy gourds. Serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量(二件)提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 0 份)

Each serving (2 pieces) provides:

熱量 Energy	180.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	10.6 克(g)	鉀質 Potassium	181.4 毫克(mg)
蛋白質 Protein	9.0 克(g)	膽固醇 Cholesterol	24.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	107.5 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	4.2 克(g)	鈉質 Sodium	231.0 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.4 克(g)

特點：釀節瓜本是一道非常普通的家常菜式，但配上黑椒汁，有煥然一新的感覺。



青檸節瓜夾 (四人分量，共八件)

Stuffed Hairy Gourd in Lime Sauce (4 servings / 8 pieces)

材料：

節瓜 320 克 (½ 斤)，免治豬肉 80 克 (2 兩)，自製青檸汁 3 湯匙 (請參看第五十八頁)

醃料：

鹽¼茶匙，胡椒粉少許，粟粉 1 茶匙，麻油 ½ 茶匙

脆漿料：

澄麵 1½ 湯匙，生粉 1½ 湯匙，發粉 ½ 茶匙，雞蛋¼隻，水 3 湯匙

做法：

- (1)免治豬肉用醃料醃 15 分鐘，備用。
- (2)節瓜去皮，斜切成 8 件，每件約½吋厚，從中間片開，釀入免治豬肉。
- (3)將脆漿料調勻，讓節瓜夾沾上脆漿，炸至微金黃色。
- (4)將青檸汁淋於節瓜夾上即成。

Ingredients:

320g hairy gourd; 80g minced pork; 3 tbsps home-made lime sauce (refer to P.58)

Seasonings for pork:

¼ tsp salt; pinch of white pepper; 1 tsp cornflour; ½ tsp sesame oil

Batter:

1½ tbsp wheat starch; 1½ tbsp cornflour; ½ tsp baking powder; ¼ egg; 3 tbsp water

Method:

- (1) Marinate minced pork with seasonings for 15 minutes.
- (2) Skin hairy gourd. Cut into 8 half-inch sections. Cut at the middle of the sectioned hairy gourd horizontally. Stuff with minced pork.
- (3) Mix batter ingredients. Dip the stuffed hairy gourd in the batter. Deep-fry till the gourds turn golden-brown. Then serve on plate.
- (4) Pour lime sauce over stuffed hairy gourd.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量(二件)提供：(高生物質素½份，低生物質素0份) Each serving (2 pieces) provides:

熱量 Energy	148.6 卡路里(cal)	脂肪 Fat	9.5 克(g)	鉀質 Potassium	235.9 毫克(mg)
蛋白質 Protein	5.4 克(g)	膽固醇 Cholesterol	24.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	73.6 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	10.4 克(g)	鈉質 Sodium	290.2 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.6 克(g)

特點：淋上青檸汁，使這道菜加添了東南亞風味。



肉茸燴茄子 (六人分量)

Braised Eggplant with Minced Meat (6 servings)

材料：

茄子 320 克 (½ 斤) ，免治肉 (牛、豬或雞) 120 克 (3 兩) ，冬菇 3 隻，蒜茸 1 湯匙，蔥粒 1 湯匙，自製泰式辣汁 2 湯匙 (請參看第五十四頁)

芡汁：

粟粉 1 茶匙，清水 2 茶匙

做法：

- (1) 茄子洗淨，切成條狀；浸軟冬菇切絲。
- (2) 燒熱鑊，用 ½ 湯匙蒜茸炒香免治肉，盛上碟備用。
- (3) 燒熱 ½ 湯匙油，炒香餘下蒜茸，加入茄子、冬菇絲、泰式辣汁及適量水分，蓋上鑊蓋將茄子燜至脆。
- (4) 加入免治肉，以粟粉水埋芡，灑入蔥粒便可上碟供食。

Ingredients:

320g eggplant; 120g minced meat(beef, pork, or chicken meat); 3 chinese mushroom; 1 tbsp mashed garlic; 1 tbsp diced spring onion; 2 tbsps home – made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Sauce:

1 tsp cornflour; 2 tsp water

Method:

- (1) Rinse and cut eggplants into sticks. Soak black mushrooms and shred.
- (2) Saute ½ tbsp mashed garlic. Add in minced pork and stir – fry. Dish up.
- (3) Heat ½ tbsp oil. Saute ½ tbsp mashed garlic. Add in eggplant, shredded mushrooms, Thai chilli sauce and water. Cover the wok with a lid. Braise till eggplants are tender.
- (4) Blend in minced meat. Pour in sauce. Stir until thicken. Sprinkle with diced spring onion, then serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 ½ 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	116.3 卡路里(cal)	脂肪 Fat	6.6 克(g)	鉀質 Potassium	180.5 毫克(mg)
蛋白質 Protein	5.3 克(g)	膽固醇 Cholesterol	150 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	58.0 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	8.7 克(g)	鈉質 Sodium	20.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.0 克(g)

特點：只用預先泡製的泰式辣汁而不需其他調味料，非常方便快捷。此菜式容易入口，對咀嚼有困難的人士非常適合。



蒸豆腐餃子 (四人分量, 共八件)

Steamed Beancurd Dumplings (4 serving / 8 pieces)

材料：

豆腐 200 克 (5 兩, 約 2 小磚), 白菜 40 克 (1 兩), 冬菇 3 隻, 紅蘿蔔 20 克 (½ 兩), 西芹 20 克 (½ 兩), 芫荽碎少許

調味料：

鹽 ¼ 茶匙, 粟粉 1 茶匙, 麻油 ¼ 茶匙

芡汁：

鹽 ¼ 茶匙, 糖 ½ 茶匙, 麻油 ½ 茶匙, 粟粉 1 茶匙, 水 2 湯匙

做法：

- (1) 白菜、冬菇、紅蘿蔔及西芹切碎, 加入調味料, 用 1 茶匙油炒熟, 作餡料備用。
- (2) 豆腐每磚片成 4 薄片, 每片放入 1 茶匙餡料, 摺成三角形排在碟上, 蒸 10 分鐘。
- (3) 煮滾芡汁, 拌入少許紅蘿蔔碎、西芹碎及芫荽碎作裝飾, 淋在餃子上便成。

Ingredients:

2 small squares beancurd (200g); 40g chinese cabbage; 3 chinese mushroom; 20g carrot; 20g celery; some coriander

Seasonings:

¼ tsp salt; 1 tsp cornflour; ¼ sesame oil

Sauce:

¼ tsp salt; ½ tsp sugar; ½ tsp sesame oil; 1 tsp cornflour

Method:

- (1) Finely chop chinese cabbage, chinese mushroom, carrot and celery. Blend with seasonings. Stir-fry with 1 tsp of oil till done to make fillings.
- (2) Cut each square of beancurd horizontally into 4 thin slices. Spread 1 tsp of the fillings on each slice of beancurd. Fold the sliced beancurd diagonally to make triangular dumplings. Lay the dumplings on a plate. Steam for 10 minutes.
- (3) Boil the sauce. Add in some finely chopped carrot, celery and coriander. Pour the sauce over the beancurd dumplings and then serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (二件) 提供: (高生物質素 ½ 份, 低生物質素 0 份) Each serving (2 pieces) provides:

熱量 Energy	91.8 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	4.7 克 (g)	鉀質 Potassium	240.7 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	5.4 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	80.3 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	8.0 克 (g)	鈉質 Sodium	280.1 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.5 克 (g)

特點：用豆腐作餃子皮，令人耳目一新。



咖喱豆腐 (四人分量)

Fried Beancurd with Curry Sauce (4 servings)

材料：

豆腐 400 克 (10 兩，約 4 小磚)，洋葱 100 克 (2½ 兩，約 1 個)，番茄 120 克 (3 兩，約 1 個)，葱 2 條，蒜茸 2 茶匙，水半杯

調味料：

咖喱粉 2 茶匙，生抽 1 茶匙，鹽¼茶匙，糖 2 茶匙

芡汁：

粟粉 2 茶匙，水 2 湯匙

做法：

- (1) 每磚豆腐切 8 小件；洋葱及番茄切角；葱切小段。
- (2) 燒熱油，將豆腐炸至金黃色，備用。
- (3) 燒熱鑊，下½湯匙油，爆香蒜茸及洋葱，加入水及調味料煮滾，再放入豆腐及番茄燜至汁半乾，最後以粟粉水埋芡，拌入葱段即成。

Ingredients:

4 cubes of beancurd about 400g; 100g onion; 120g tomato; 2 stalks of spring onion; 2 tsps mashed garlic; ½ cup water

Seasonings:

2 tsps curry powder; 1 tsp light soy sauce; ¼ tsp salt; 2 tsps sugar

Cornflour solution:

2 tsps cornflour; ½ cup of water

Method:

- (1) Cut each cube of beancurd into 8 slices. Cut onion and tomato into wedges. Section spring onion.
- (2) Deep - fry beancurd in boiling oil till golden - brown and set aside.
- (3) Reheat the wok. Pour in ½ tbsp oil. Saute mashed garlic and onion. Pour in water and seasonings. Bring to the boil. Add in beancurd and tomato. Braise till the sauce nearly dries up. Pour in the cornflour solution to thicken the sauce. Finally, stir in sectioned spring onion.

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	172.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	11.9 克(g)	鉀質 Potassium	261.2 毫克(mg)
蛋白質 Protein	8.9 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	121.6 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	10.2 克(g)	鈉質 Sodium	231.9 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	2.5 克(g)

特點：鈉質含量低。



炸五彩豆腐球 (四人分量, 共十六件)

Fried Beancurd Balls (4 servings / 16 pieces)

材料：

嫩豆腐 300 克 (7½兩, 約 3 小磚), 西芹 40 克 (1兩, 約 1 條), 青椒 60 克 (1½兩, 約 1 隻), 紅蘿蔔 60 克 (1½兩), 冬菰 3 隻, 雞蛋 1 隻, 澄麵 3 湯匙, 自製泰式辣汁 2 湯匙 (隨意) (請參看第五十四頁)

做法：

- (1) 先將豆腐蒸 2 至 3 分鐘, 用布包好, 絞扭去水分; 冬菰浸軟去蒂, 洗淨, 備用。
- (2) 西芹、青椒、紅蘿蔔及冬菰切茸。
- (3) 把豆腐搗爛, 加入蔬菜茸、雞蛋、澄麵拌勻, 使呈膠狀。
- (4) 用大湯匙取出豆腐茸放入熱油中, 炸至金黃色。
- (5) 蘸泰式辣汁拌食。

Ingredients:

3 square beancurd (300g); 40g celery; 60g green bell pepper; 60g carrot; 3 chinese mushroom; 1 egg; 3 tbsp wheat starch; 2 tbsp home-made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Method:

- (1) Steam beancurd for 2 – 3 minutes. Wrap with a cloth and slightly twist to squeeze out water from inside of the beancurd. Soak chinese mushroom in water till soft. Trim and rinse.
- (2) Finely dice celery, green bell pepper, carrot and chinese mushroom.
- (3) Mash beancurd. Add in mashed vegetables, egg and wheat starch and stir into paste.
- (4) Use a table spoon to make beancurd balls. Deep-fry the balls till golden-brown.
- (5) Serve on plate with Thai chilli sauce.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (四件) 提供: (高生物質素 1 份, 低生物質素 0 份) Each serving (4 pieces) provides:

熱量 Energy	174.5 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	5.5 克 (g)	鉀質 Potassium	239.2 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	9.2 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	68.5 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	134.8 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	21.0 克 (g)	鈉質 Sodium	42.0 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.9 克 (g)

特點：澄麵可使豆腐球更為柔韌可口，而且鈉質含量頗低。



腐皮素卷 (六人分量，共二十四件)

Beancurd Sheet Rolls (6 servings / 24 pieces)

材料：

腐皮 1 張 (80 克)，紅蘿蔔 200 克 (5 兩)，罐頭清水竹筍 80 克 (2 兩)，西芹 120 克 (3 兩)，冬菰 4 隻

調味料：

生油 1 茶匙，鹽 $\frac{1}{8}$ 茶匙

芡汁：

老抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，粟粉 1 湯匙，水 $\frac{1}{2}$ 杯

做法：

- (1) 紅蘿蔔、冬菰、竹筍及西芹切絲。
- (2) 燒熱鑊，下 $\frac{1}{2}$ 湯匙油，炒熟蔬菜絲，加入調味料拌勻，作餡料備用。
- (3) 腐皮剪開 4 塊，每塊放入 $\frac{1}{4}$ 份餡料，共卷成 4 條長條。
- (4) 燒熱平底鑊，下 2 湯匙油，將腐皮卷煎至金黃色，每條切開 6 件，共做 24 件。
- (5) 煮滾芡汁，淋於腐皮卷上即成。

Ingredients:

1 beancurd sheet about 80g; 200g carrot; 80g canned bamboo shoot; 120g celery; 4 chinese mushrooms

Seasonings:

1 tsp light soy sauce; $\frac{1}{8}$ tsp salt

Sauce:

$\frac{1}{2}$ tbsp dark soy sauce; 1 tbsp cornflour; $\frac{1}{2}$ cup of water

Method:

- (1) Shred carrot, chinese mushroom, bamboo shoot and celery.
- (2) Heat $\frac{1}{2}$ tbsp oil. Add in vegetable shreds and stir till done. Pour in seasonings and stir well to make fillings.
- (3) Cut beancurd sheet into 4 rectangular pieces. Spread the ingredients on them and roll up to make 4 rolls.
- (4) Heat the frying pan. Pour in 2 tbsps oil. Add in the rolls and fry till golden - brown. Cut the 4 rolls into 24 sections.
- (5) Bring the sauce to the boil and pour over the beancurd sheet rolls.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (四件) 提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 0 份) Each serving (4 pieces) provides:

熱量 Energy	162.3 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	8.6 克 (g)	鉀質 Potassium	322.1 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	7.5 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	88.9 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	10.9 克 (g)	鈉質 Sodium	353.7 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.8 克 (g)

特點：腐皮含有大量高生物質素蛋白質，適合素食人士選用，以幫助攝取足夠高生物質素蛋白質。



素香粉絲 (四人分量)

Vegetarian Stir – fried Vermicelli (4 servings)

材料：

四季豆 40 克 (1 兩)，粉絲 60 克 (1½ 兩)，紅蘿蔔 60 克 (1½ 兩)，洋葱 50 克 (1¼ 兩，約½個)，薑絲 1 湯匙，蒜茸 1 湯匙

調味料：

生抽 1 茶匙，鹽¼茶匙，糖¾茶匙，麻油 1 茶匙，水½杯

做法：

- (1) 浸軟粉絲，瀝乾水分備用。
- (2) 將四季豆、紅蘿蔔及洋葱切絲備用。
- (3) 燒熱鑊，下 1 湯匙油，爆香薑絲、蒜茸，加入四季豆、紅蘿蔔及洋葱炒軟，放入調味料煮滾，加入粉絲炒至乾身便成。

Ingredients:

40g French bean; 60g vermicelli; 60g carrot; 50g onion; 1 tbsp shredded ginger; 1 tbsp mashed garlic

Seasonings:

1 tsp light soy sauce; ¼ tsp salt; ¾ tsp sugar; 1 tsp sesame oil; ½ cup of water

Method:

- (1) Soak vermicelli in water till soft. Drain.
- (2) Shred French beans, carrot and onion.
- (3) Heat 1 tbsp oil. Saute shredded ginger and mashed garlic. Add in French beans, carrot and onion. Stir – fry till tender. Pour in seasonings and bring to the boil. Add in vermicelli. Stir – fry till sauce is absorbed by vermicelli.

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	114.5 卡路里(cal)	脂肪 Fat	5.1 克(g)	鉀質 Potassium	88.0 毫克(mg)
蛋白質 Protein	0.8 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	19.6 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	16.8 克(g)	鈉質 Sodium	226.9 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.9 克(g)

特點：此為一低蛋白質菜餚，可當作一道炒粉麵類的菜式在正餐時食用，或作為小食亦可。

