

黃金鑲白玉

6人份

熱量
772
(kcal)

粗蛋白
77
(g)

粗脂肪
37
(g)

碳水化合物
29
(g)

鈉
2,077
(mg)



小叮嚀

此道菜含豐富蛋白質、鈣質及纖維，很適合成長中的青少年食用，如要予高齡者食用，建議將筍丁切成末狀更易入口。

材料

土雞蛋360g(約8粒)、吻仔魚50g、雞蛋豆腐200g、綠竹筍丁50g

調味料

鹽1/2小匙、太白粉1.5大匙

作法

1. 吻仔魚略洗淨用乾鍋煎香。
2. 豆腐壓碎，筍燙熟切細丁。
3. 蛋打散加入吻仔魚、豆腐、筍丁等材料，加太白粉及鹽調味。
4. 加熱平底鍋(四角長方型)，用廚房餐巾紙沾油，均勻塗抹於鍋上。
5. 倒入一層拌好的蛋液，使蛋均勻覆蓋於平底鍋上，並以筷子輕點蛋液，避免產生氣泡，再將蛋捲成長方條狀。
6. 重覆5的動作約3-4次，將蛋捲取出，再用竹簾捲起，用重物壓著使其成形。

潔身如意捲

6人份

熱量
469
(kcal)

粗蛋白
4
(g)

粗脂肪
1
(g)

碳水化合物
116
(g)

鈉
87
(mg)



材料

新埔板條190g、水梨100g、蘋果80g、蘆筍150g、金煌芒果200g

調味料

洛神花汁或楊梅汁

作法

1. 蘆筍洗淨燙熟冰鎮對切備用。
2. 水梨、蘋果、芒果削皮切成長度約5公分條狀備用。
3. 板條切片狀，將上述四種材料包成捲即可排盤食用。
4. 食用時沾洛神花汁或楊梅汁等會更爽口。