

力爭上游

6人份

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
335 (kcal)	16 (g)	5 (g)	30 (g)	1,012 (mg)

材 料

綠竹筍300g、豬五花絞肉100g、
蝦肉100g、荸薺35g、高麗菜35g

調 味 料

蔥5g、薑5g、鹽1小匙、
玉米粉5g、白胡椒粉2g

作 法

1. 竹筍洗淨連殼蒸熟後再去筍殼備用，蒸時所產生的筍湯汁留下備用。
2. 荸薺去皮洗淨拍碎，高麗菜洗淨切細丁、蝦去腸泥剝殼切塊備用。
3. 豬絞肉放置盆中加蝦肉、荸薺、高麗菜、調味料等拌勻，將肉摔打至有黏性約5分鐘，分成7等份球狀為內餡備用。
4. 竹筍切細絲分成7等份，將每份餡均勻沾上筍絲，並排盤成魚狀。
5. 蒸籠底鍋水煮滾之後將做法4之筍球放入，蒸15分鐘至熟。
6. 另起鍋倒入蒸筍湯汁煮沸勾芡回淋至筍球即可食用。



小叮嚀

此道菜做法簡單、造型有趣，且筍球可前一天備製好，非常適合宴客菜用，也可做為便當主菜，增添餐盒菜色的變化。

夏戀的滋味

6人份

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
374 (kcal)	32 (g)	8 (g)	49 (g)	577 (mg)

材 料

蝦子100g、綠竹筍200g、蘆筍100g、
南瓜100g、蘋果80g、青花菜100g、
番茄50g

調 味 料

泰式酸辣醬10g、檸檬汁1茶匙、
沙拉醬10g

作 法

1. 蝦子燙熟剝殼切小段，蘋果、番茄切丁備用。
2. 綠竹筍、南瓜切丁、蘆筍切小段燙熟備用。
3. 青花菜燙熟泡冰水瀝乾當圍邊。
4. 將作法(1)(2)材料混合加入泰式酸辣醬、檸檬汁拌勻，上面淋上沙拉醬即完成。



小叮嚀

愛美的女性朋友看這裡，如將泰式酸辣醬以日式和風醬取代，沙拉醬改用無糖優格，熱量會再降低且有不同風味呦！