

山胡椒雞肉捲



材 料・（6人份）

雞胸肉350g、海苔6片、雞蛋3顆、山胡椒5g、太白粉1T、水150g

調味料・

1. 鹽1t、香油1t、蛋白1顆
2. 蔥、薑、蒜、辣椒、香菜、醬油膏、香油、糖等適量

做 法・

1. 雞胸肉搗成泥狀，加入調味料1拌勻備用。
2. 蛋打勻，加入太白粉、水打勻，過濾，煎成蛋皮備用。
3. 蛋皮鋪平，依序放上海苔、雞肉泥捲成長條狀入蒸鍋，中小火蒸約10分鐘即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量113大卡
2. 蛋白質17.1克、油脂3.8克、醣類2.7克

【食譜特色】

1. 低卡、低脂、優質蛋白。
2. 增強免疫力，促進胃部血液循環幫助營養吸收利用，改善胃腸脹氣、少食、體質瘦弱、營養性水腫等。
3. 含豐富的維生素A、卵磷脂等脂溶性營養成份，可使肌膚光滑細緻，養顏美容。

香煎山胡椒豬排



材 料・（6人份）

里肌豬肉片6片（約300g）、洋蔥200g、蒜頭20g、山胡椒15g、山藥100g、紅心甘藷100g、紫心甘藷100g

調味料・

1. 鹽1t、醬油1T、糖1T、香油1t、白胡椒1t
2. 醬汁：醬油膏3T、蕃茄醬1T、沙拉油1T
3. 沙拉油3T

做 法・

1. 肉片稍拍打，加入山胡椒8g及調味料1拌勻醃60分鐘備用。
2. 起油鍋，加入沙拉油3T，油熱放洋蔥150g炒香，盛放盤底。
3. 醃好的肉片煎至稍金黃，起鍋，排於洋蔥上。
4. 山藥、紅心甘藷、紫心甘藷各蒸熟並搗成泥，搓成球狀擺成盤飾。
5. 取沙拉油1T將剩餘洋蔥爆香，加入山胡椒7g及調味料2調成沾醬淋上即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量266.5大卡
2. 蛋白質12.2克、油脂16.5克、醣類17.3克

【食譜特色】

1. 多種胺基酸、植物性荷爾蒙、維他命A及B群。
2. 山藥和甘藷中的雌激素與維他命A，可使皮膚保持光澤柔潤，保持青春活力。
3. 豐富的膳食纖維能去除肉類中的部份油脂，並縮短食物殘渣及毒素在腸道的停滯時間，預防便秘和大腸癌的作用。