

山胡椒蒸魚



材 料・(6人份)

魚一條、山胡椒10-20粒。

調味料・

1. 鹽1t、酒1t、蔥薑少許
2. 醬油1t、酒1T、糖1/2 t、香油少許

做 法・

1. 將魚以調味料1醃10分鐘。
2. 長盤抹少許油，魚放入盤內，山胡椒粒灑在魚上面，淋上調味料2，以中火蒸10分鐘至熟即可。

【本料理既簡單又營養，山胡椒可去腥更增添風味】

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量72大卡
2. 蛋白質11.5克、油脂2.6克、醣類0.5克

【食譜特色】

1. 豐富的優質蛋白、維生素B群。
2. 有助於增加對疾病的抵抗力、預防感冒及增強體力。
3. 可促進產婦的乳汁分泌，與幫助傷口的癒合。