

魚戲蓮田惹白波



材 料・(6人份)

睡蓮梗300g、美白菇200g、
薑片7-8片、蒜頭6粒、蔥2支、
辣椒1條、油1T

調味料・

丁香干貝XO醬2T、蠔油1T、
冰糖1t、香油1/2t

做 法・

1. 睡蓮梗去皮、洗淨、切段，美白菇洗淨備用。
2. 蒜頭切片，辣椒去籽切末，蔥白部分切段，蔥尾端切末備用。
3. 水煮開加入少許鹽和米酒，將睡蓮梗汆燙至變綠色後撈起，放入冰水中冰鎮至完全冷卻後取出備用。
4. 起鍋先爆香薑片、蔥段、蒜片至香氣出來，再將薑片、蔥段、蒜片取出，加入美白菇稍炒一下，加入米酒、丁香干貝XO醬、蠔油、冰糖拌炒均勻，最後加入睡蓮梗拌炒入味，起鍋前拌入辣椒末、蔥末，淋上香油即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量66.4大卡
2. 蛋白質1.8克、油脂3.4克、醣類7.1克

【食譜特色】

1. 豐富的膳食纖維、膠質、硒、鎂等礦物質。
2. 能促進腸道蠕動，幫助排便、預防便秘。
3. 改善腸道內菌種，增加腸道有益菌。