

山水五花片



材 料・(6人份)

蒜頭5顆、山胡椒葉20g、
睡蓮梗100g、青蔥2隻
辣椒1隻、豬肉片300克、
杏鮑菇200克、油1T

調味料・

山胡椒粉適量、少許鹽

做 法・

1. 五花肉、杏鮑菇切片，蒜頭切末，辣椒、青蔥切絲，山胡椒葉、睡蓮梗切段備用。
2. 先將杏鮑菇炒香後加入五花肉片一起爆炒熟，最後將其他材料加入拌炒、灑上山胡椒粉及鹽拌勻。

【杏鮑菇也可先汆燙後再炒香】

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量229.9大卡
2. 蛋白質8.3克、油脂20.9克、醣類2.2克

【食譜特色】

1. 膳食纖維、維生素、礦物質。
2. 帶有淡淡檸檬香氣的山胡椒葉可軟化肉質，增加蛋白質的吸收，提升精力。
3. 搭配水蓮心及多種時蔬的高纖食材，更可去除油膩，減少脂肪攝取。