

小廚佳餚



沙丁魚燴全麥意粉

增強免疫力

上期建議大家冬天在廚房可收藏健康食材，今期再建議大家可以到超級市場購買高Omega-3油分的沙丁魚罐頭，配上較高膳食纖維的全麥意粉，加上調味必備的鯷魚和續隨子，就能容易煮出香噴噴惹味的沙丁魚燴全麥意粉！

材料

- 橄欖油鯷魚Anchovies fillet in olive oil 20克（約5條）
- 橄欖油沙丁魚罐頭 250克（兩罐）
- 橄欖油沙丁魚罐頭裏的油 15克（1湯匙）
- 蒜蓉 1湯匙
- 橄欖油 1茶匙
- 鹽 少許
- 胡椒粉 少許
- 乾辣椒片 2克

- 全麥意粉 250克
- 麵包糠 30克



- 醋浸續隨子Capers 10g
- 芝麻菜 Rocket leaves / Arugula 50克

話你知

奧米加3脂肪酸（Omega-3）是一種多元不飽和脂肪酸，含有EPA和DHA，兩者都不能透過身體自行復合，必須從食物中攝取。Omega-3有助維持心血管系統、免疫系統等運作，更有研究指出吸收足夠的Omega-3能夠降低壞膽固醇及血脂，所以註冊營養師建議大家一個星期應食用兩次高Omega-3油分的魚類，例如三文魚、鯖魚及沙丁魚等。

步驟

1. 在滾水中將全麥意粉煮8至10分鐘或剛熟透，瀝水備用
2. 在易潔鑊中加入1茶匙橄欖油，放入蒜蓉，用油爆香蒜蓉後放入麵包糠，用小火拌炒至麵包糠變金黃色，然後用鹽和胡椒粉調味，熄火備用。
3. 在熱鑊放入1湯匙沙丁魚罐頭裏的油，然後放入鯷魚和續隨子。喜歡吃辣的可以放入乾辣椒片，一起爆香。用鍋

鏟將續隨子輕輕壓扁，鯷魚在鍋中融掉後放入沙丁魚，一起拌炒。

4. 將煮好的全麥意粉放入鍋裏，一起拌炒。
5. 加入芝麻菜，輕輕拌炒後熄火。
6. 最後將麵包糠灑上，將煮好的意粉放在碟子上，即成。



營養師小檔案



石芷茵在英國倫敦國王學院（King's College London）獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院（HKUSPACE）修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

個人網頁：www.tiffanyshek.com

Instagram/Facebook：tsheknutrition