

小廚佳餚

健康養生 素式風味生菜包

泰式生菜包平時我們食得多，但其實當中蘊含高油配方，多食不利於健康。今期小廚佳餚為大家推介一款「素式風味生菜包」，所用食材取自綠色蔬菜、菌菇類、粗糧類，給一家人烹飪出不一樣的生菜包體驗。

材料

- 生菜 一棵
- 三色BB椒 1份
- 冬菇 3個 (要浸泡)
- 小青椒 1條
- 馬蹄 3粒
- 洋蔥 1/4個 (切粒)
- 蒜頭 2-3粒
- 薑蓉 2茶匙
- 糙米 (藜麥) 半杯 (煮熟)
- 植物油 少許

調味汁

- 鹽 少許
- 蠔油 1茶匙
- 醬油 2茶匙
- 青檸汁 1茶匙
- 生粉 1茶匙
- 水 適量



話你知

三色BB椒 消脂通便

三色BB椒以紅色、黃色、橙色和綠色最常見，具有抗氧、通便和消脂等功效。它營養價值極高，果肉部分蘊含豐富維他命A、B、C及K、β胡蘿蔔素、碳水化合物、蛋白質、食用纖維素及鉀、磷、鐵等各種礦物質，內藏的種子則提供大量辣椒素 (Capsaicin)，被視為養生食品之一，亦是煮食時的好佐料，靚媽們不妨將三色BB椒收入餐單中！

健康小貼士

根據衛生防護中心的《兒童飲食健康金字塔》，6至11歲的小朋友每日應進食三到四碗穀物類食物，包括麵包、米飯、麵條、玉米等，最少兩份蔬菜（即1碗熟菜分量），兩份水果（1份=1個中型水果，如橙或蘋果），兩杯奶類及替代品，3至5兩肉、魚、蛋及替代品，而居於塔頂的是小朋友最愛的油炸、甜食、高鹽食物，宜少食。



步驟

- 1 三色BB椒、馬蹄、冬菇、小青椒洗淨後切粒
- 2 糙米/藜麥半杯煮熟備用
- 3 中火先下油加熱，將洋蔥、蒜頭粒倒入鍋中，洋蔥炒至焦黃後加入薑蓉。
- 4 依次加入冬菇、三色BB椒、馬蹄、小青椒、藜麥，快炒3分鐘或至冬菇熟透。
- 5 加入已混合好的調味汁，猛火收汁，熄火。
- 6 配上生菜包即可以食。

