



揚洲炒「飯」

🍴 份量：4 人份

🍴 每份：1 Leaner | 3 Green | 1 健康脂肪 | 2 份調味料

🕒 準備時間：30 分鐘

270 卡路里 | 35 克蛋白質 | 11 克碳水化合物 | 10 克脂肪

🍴 菜式：中式料理

🍴 含有：雞蛋、豬肉、肉類、貝類、麩質、豆類

食材

- 3 茶匙芥花籽油，分開盛起
- 3 隻雞蛋，打勻
- 2 條青蔥，切走根部，將白蔥及青蔥分開切粒
- 2 瓣蒜頭，切碎
- 280 克豬柳（小里肌肉），切成細小條狀
- 340 克已去殼、去腸線的熟蝦，如用急凍蝦可先解凍
- 1 個（580 克）中型椰菜花，切碎成米粒狀的椰菜花「飯」（約 4 杯量）
- 1 杯切薄片的菇（任何種類）
- 2 湯匙生抽豉油
- ½ 茶匙紅辣椒碎
- ¼ 茶匙黑胡椒碎

烹飪方法

1. 準備一個平底鑊或煎鍋，用中火預熱 1 茶匙的油。熱油後，將打發好的蛋液倒入，不用攪拌，靜置至成奄列。當蛋液凝結後，放置於碟上，卷起，然後切成蛋絲，放置一旁備用。
2. 於同一平底鑊或煎鍋上，預熱另 1 茶匙油。熱油後，將白蔥及蒜蓉快炒約 1 分鐘。加入豬肉絲一同快炒約 3 分鐘。最後加入蝦，炒至所有食材熟透。熄火後將食材放置一旁備用。
3. 開中火，預熱 1 茶匙油於平底鑊或煎鍋上。加入椰菜花「飯」、菇、生抽豉油、紅辣椒碎及黑胡椒碎，煮至蔬菜熟嫩。
4. 將豬柳條、蝦肉及蛋絲加入平底鑊或煎鍋內炒熱。用青蔥作裝飾，趁熱享用。

*小貼士：製作椰菜花「飯」時，您可以把椰菜花用刀剝切成米粒狀。亦可用磨碎器把椰菜花磨碎，或把椰菜花切成小朵後，再用攪拌器稍微打碎。