



百花蒸釀節瓜甫

🕒 份量：4 人份

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 1 份調味料

🕒 準備時間：40 分鐘
(+4 小時浸泡時間)

300 卡路里 | 39 克蛋白質 | 13 克碳水化合物 | 11 克脂肪

🍴 菜式：中式料理

🌿 含有：貝類、雞蛋、魚類、黃豆、肉類、麩質、乳製品

食材

- 340 克急凍蝦 (去殼)，解凍後洗淨瀝乾
- ½ 隻蛋白
- ½ 茶匙鹽
- ½ 茶匙雞粉
- 1 茶匙粟粉
- 1 茶匙芝麻油
- ⅓ 茶匙白胡椒粉
- 15 克乾冬菇，用清水浸軟*後去蒂，切粒
- 15 克乾瑤柱，用清水浸軟*，輕輕抹乾，撕碎
- 3 條節瓜 (600 克)，去皮後切段，預留約 2 厘米厚度，然後刮出瓜芯 (大約可分成 18 段)
- 800 克硬豆腐，切成約 1.5 x 1.5 厘米大小的粒狀
- 250 毫升脫脂雞湯
- 600 克白菜，蒸熟或灼熟

烹飪方法

1. 把蝦肉以廚房紙輕輕抹乾。用刀拍散蝦肉。放入大碗中，用手搓揉約 2 分鐘直至蝦肉開始帶少許黏力。
2. 將蛋白、鹽、雞粉、粟粉、芝麻油及胡椒粉等材料加入蝦肉中。用手隨順時針方向攪拌約 5 分鐘，然後將蝦肉在碗內攤至蝦肉有彈性及起膠。再加入冬菇及瑤柱拌勻。
3. 將一湯匙的蝦膠釀入節瓜中。
4. 於碟中平鋪上節瓜甫，旁邊再放上豆腐粒。倒入雞湯。
5. 用鑊或蒸爐蒸約 8 分鐘直至完全熟透。與白菜一同上桌，趁熱享用。

*小貼士：要浸發冬菇，加水浸過乾冬菇後靜置 4 小時。完成後用清水洗一次即可。要浸發瑤柱，加水浸過乾瑤柱後靜置 2 小時。完成後瀝乾及抹乾水份即可。