

中国人十分重视冬至，会预备丰富的菜式来庆祝。以下的菜式加入了韭菜，不但带出了食材的鲜味，又可减少调味料的使用，做到吃得丰富又健康。



# 同庆丰年 (韭菜藕饼)

## 营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	178
碳水化合物(克)	7
蛋白质(克)	17
脂肪(克)	9
纤维素(克)	1.9
钠质(毫克)	361

## 材料：(4人分量)

1. 免治瘦猪肉	6両 (240克)
2. 莲藕	1条 (约115克)
3. 韭菜	1両 (40克)
4. 硬豆腐	$\frac{1}{4}$ 砖 (约80克)
5. 鸡蛋(大)	1只
6. 姜	2片
7. 植物油	2茶匙

### 猪肉腌料:

1. 盐	$\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 麻油	$\frac{1}{4}$ 茶匙
3. 糖	1茶匙
4. 生粉	2茶匙
5. 清水	1汤匙



## 制法：

- 免治猪肉腌好。
- 莲藕洗净及去皮，切成幼粒。
- 韭菜洗净，切碎。
- 豆腐洗净抹干。鸡蛋去壳拂匀。
- 将豆腐压成蓉，与免治猪肉、莲藕粒、韭菜碎及蛋浆拌匀，分成8份，搓成球形。
- 于易洁镬烧热油，爆香姜片，放入肉丸，压成圆饼形，煎香两面至金黄色即成。

## 营养 / 烹调小贴士：

- ✓ 硬豆腐含丰富钙质，也是脂肪含量较低的肉类代替品。
- ✓ 在前一晚将豆腐雪入冰格，解冻时较易将豆腐内的水分挤出，方便用来做煎饼。
- ✓ 除免治猪肉外，可使用其他肉类如鲮鱼肉。

## 特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：进食一人分量的莲藕饼须与 $\frac{1}{2}$ 汤匙饭( $\frac{1}{2}$ 份糖质)换算。

