

這道菜選用夏季當造的翠玉瓜製作水餃，質感爽脆，瘦肉加入燕麥，更令肉質更鬆軟及增加菜式的纖維素，是一款較低脂健康小食。



翠玉瓜瘦肉燕麥水餃

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	180
碳水化合物 (克)	23
蛋白質 (克)	12
脂肪 (克)	5
纖維素 (克)	2
鈉質 (毫克)	217

材料：(4人分量)

1. 翠玉瓜(細) 1條 (約118克)
2. 免治豬瘦肉 4兩 (160克)
3. 餃子皮 16塊 (約128克)
4. 即食燕麥片 2湯匙 (約10克)

調味料：

1. 生抽 2茶匙
2. 糖 ½茶匙
3. 白胡椒粉 ½茶匙
4. 麻油 1茶匙
5. 生粉 2茶匙

製法：

1. 翠玉瓜去皮洗淨刨成細絲再切細備用。
2. 免治豬肉加入燕麥片及調味料拌勻，攪拌至起膠，再加入翠玉瓜細絲拌勻。
3. 將餡料放在餃子皮中央，餃子皮四邊沾水，對摺黏好，輕壓確定餃子皮與餡料間沒有空氣，包成餃子狀。
4. 包好的餃子可放置預先灑上生粉的碟上，避免餃子黏着。
5. 以中大火煮約10分鐘至熟即可。



營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 燕麥煮熟吸收水份後會呈半透明令肉質較鬆軟，可取代肥肉，減少脂肪攝取。
- ✓ 食用水餃時，可另加灼菜，例如菜心，增加纖維攝取量。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：一人分量須與2 ½ 湯匙飯(2 ½ 份醣質)交換。

