

醫療情況複雜個案飲食研究室
健康生活大使培訓課程
食譜



蝦米肉碎炆合掌瓜

材料(3-4 人份)

合掌瓜	1 斤
豬肉碎	3 兩
蝦米	1 1/2 兩
雞蛋黃	1 隻
薑絲	少許
蒜蓉	少許
紹興酒	少許
鹽	少許

步驟：

1. 先將蝦米浸水，然後洗乾淨備用。
2. 合掌瓜去皮，切角形備用。
3. 豬肉碎加少許鹽和雞蛋黃，拌勻備用。
4. 熱鍋後爆炒合掌瓜，炒香後撈起備用。
5. 加入肉碎炒熟，後加蝦米、薑絲、蒜蓉炒香。
6. 贊紹興酒，再加入清水。
7. 加入調味料，炆約 10 至 15 分鐘即成。

食譜由葉志祥導師提供