

少鹽少糖學校飯盒烹飪比賽

B1 表格 - 中文

組號	第 3 組
菜名	五彩雙菇鳳柳片
設計理念描述 (30-40 字)	為小學生提供一個營養均衡的午餐，補充小學生缺乏的鈣，鐵，和維生素 A, B2 和 C, 并在少鹽少糖的比賽要求下做到健康與美味并存。

食譜 (三人份量)

材料	份量	調味料	份量
香菇	30g	姜	9g
杏鮑菇	120g	蒜	9g
燈籠椒	75g	玉米油	15g
洋蔥	60g	鹽	1.5g
雞	300g	白胡椒	9g
		蠔油	15g
木耳	45g	大豆低鈉醬，大豆	12g
山毛櫸蘑菇	90g		
蘿蔔	45g	玉米油	15g
芋頭	60g	糖	2g
串豆	60g	芝麻油	6g
木耳	45g		

準備和烹飪步驟

群星璀璨

第一步，醃製雞肉，放入蠔油，豉油，鹽，醃製 15 分鐘。

第二步，將冬菇浸泡 15 分鐘，然後切片，再將薑切片，蒜頭切碎。再將杏鮑菇，甜椒洗乾淨後切片，洋蔥切條狀。

第三步，鍋裡放油，等鍋冒煙時，把雞肉下鍋，煎至斷生後，撈出備用。

鍋裡放油，等鍋冒煙時，依次放入杏鮑菇，甜椒，洋蔥，香菇，全部炒軟後放入雞肉一起翻炒，然後加入粉水，蓋上鍋蓋後，煮 5 分鐘後撈出裝盤

新什錦菜

第一步，將雲耳浸泡 15 分鐘，再撈出，跟鴻禧菇，紅蘿蔔，山藥和四季豆，洗乾淨，然後給紅蘿蔔，山藥刨皮，四季豆去頭去尾。

第二步，將雲耳，紅蘿蔔切絲，再將山藥切塊，最後將四季豆切段，裝盤備用。

第三步，鍋裡放油，等鍋冒煙後，將四季豆，山藥，紅蘿蔔，鴻禧菇，雲耳，依次下鍋，炒制斷生後，加入油和水，蓋上鍋蓋，煮 5 分鐘後加入麻油，然後撈出裝盤

額外工具或儀器要求：

