



低碳水化合物的健康菜肴应具有高蛋白质、健康的脂肪和大量的蔬菜，更对体重管理者最有益！鸡肉碎和青豌豆含有蛋白质，有助于促进成长、能量和细胞再生。而白果，俗称增强记忆果，有助于改善大脑和循环系统的健康。加入5色蔬菜，它提供了5色饮食的营养成分，有助于促进五脏六腑的健康（心脏、肺脏、脾脏、肝脏和肾脏）。

准备时间 □ 20-25 分钟。

烹饪时间 □ 15-20分钟。

卡路里□300以下。

份量：6-8人份

益处□有助于加强心血管系统、肠胃系统、呼吸道系统、胃脾、肝、肾及免疫系统的健康，以及增强记忆力等。

主要材料

鸡肉碎 – 200克。（在准备其它材料之前，用1茶匙黑豆浓酱油□1汤匙玉米粉□1汤匙橄榄油和少许胡椒粉预先腌制鸡肉碎）

蘑菇 – 12粒。（切半后再切片。用热水冲洗）

胡萝卜，约6-8英寸长 – 1根。（胡萝卜去皮磨碎。对于那些不喜欢其生涩味道的人，可用热水洗净）

白果 – 18粒。可随意。（若购买预备包装：用热水浸泡10分钟或干包装：坚果去壳，煮沸10分钟后去皮）

枸杞子 – 1汤匙 = 5克。（用热水洗净）

冷冻青豌豆 – 1/4 碗 = 100克。（用热水洗净）

紫包菜，手掌大小 – 5-6片。（切成1寸长的细条。对于那些不喜欢其硫磺味道的人，可用热水洗净）

调味料和装饰材料

黑豆浓酱油 – 4-6汤匙。（我用AAA品牌，它的钠含量较低）

玉米粉 – 1汤匙。

香菜作为装饰 – 1棵。（只选用香菜顶部）

蒜米 – 6瓣。（切末）

姜 – 2薄片。（切末）

洋葱 – 2小粒。（每粒切成8片后再切成薄片）

橄榄油 – 4汤匙。

胡椒粉 – 1/4 茶匙。

麻油 – 1茶匙。

水 – 1/2 碗 = 150克。

做法

(1)用中火加热橄榄油于洗净的锅直到冒烟。加入腌好的鸡肉碎，用锅铲播开后把鸡肉碎切成小块。

(2)5分钟后，将鸡肉碎放置锅旁，加入蒜末和姜末炒1分钟。接着再加入洋葱片炒1分钟。

(3)然后，加入鸡肉碎，黑豆浓酱油，麻油与胡椒粉、蒜末、姜末和洋葱片一起拌炒至鸡肉碎呈金黄色。加水煨煮5分钟。起锅把煮熟的鸡肉碎放入碗中待用。

(4)舀第一个1/5没有肉汁的鸡肉碎入锅，加入枸杞子拌炒1分钟。起锅把加有枸杞子的鸡肉碎放入碗中待用。

(5)舀第二个1/5没有肉汁的鸡肉碎入锅，加入蘑菇拌炒1分钟。起锅把加有蘑菇的鸡肉碎放入碗中待用。

(6)舀第三个1/5没有肉汁的鸡肉碎入锅，加入青豌豆拌炒1分钟。起锅把加有青豌豆的鸡肉碎放入碗中待用。

(7)舀第四个1/5没有肉汁的鸡肉碎入锅，加入胡萝卜碎拌炒1分钟。起锅把加有胡萝卜碎的鸡肉碎放入碗中待用。

(8)舀最后一个1/5没有肉汁的鸡肉碎入锅，加入紫紫包菜拌炒1分钟。起锅把加有紫紫包菜的鸡肉碎放入碗中待用。

(9)排盘由左到右，分配为（1）1/8盘的紫包菜鸡肉碎。（2）1/8盘的蘑菇鸡肉碎。（3）1/8盘的枸杞子鸡肉碎。（4）1/8盘的胡萝卜鸡肉碎和（5）1/2盘的青豌豆鸡肉碎。然后倒入肉汁于加有5色蔬菜的肉碎中，盘中央装饰香菜及用白果围成圈。与饭、馒头或煎饼包裹即成。

注意

- (1) 这道健康菜肴非常适合所有阶层特别是那些想拥有健康饮食和体重量管理者。
- (2) 如果您有咳嗽，请选用其它肉碎替代鸡肉碎，因为鸡肉可能会导致痰及加重咳嗽病情。
- (3) 摄取过量的白果可能会导致4'-O-甲基吡哆醇（白果毒素）中毒 [a] 对于成年人：每天不能吃超过10粒。
[b] 对于12岁以下儿童：每天不能吃超过5粒。 5岁以下儿童：每天不能吃超过3粒。
- (4) 对于素食主义者，您可以选用豆腐替代鸡肉碎。