

这道菜选用夏季当造的翠玉瓜制作水饺，质感爽脆，瘦肉加入燕麦，更令肉质更松软及增加菜式的纤维素，是一款较低脂健康小食。



翠玉瓜瘦肉燕麦水饺

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	180
碳水化合物(克)	23
蛋白质(克)	12
脂肪(克)	5
纤维素(克)	2
钠质(毫克)	217

材料：(4人分量)

1. 翠玉瓜(细) 1条(约118克)
2. 免治猪瘦肉 4两(160克)
3. 饺子皮 16块(约128克)
4. 即食燕麦片 2汤匙(约10克)

调味料：

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

制法：

1. 翠玉瓜去皮洗净刨成细丝再切细备用。
2. 免治猪肉加入燕麦片及调味料拌匀，搅拌至起胶，再加入翠玉瓜细丝拌匀。
3. 将馅料放在饺子皮中央，饺子皮四边沾水，对折黏好，轻压确定饺子皮与馅料间没有空气，包成饺子状。
4. 包好的饺子可放置预先洒上生粉的碟上，避免饺子黏着。
5. 以中大火煮约10分钟至熟即可。



营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 燕麦煮熟吸收水份后会呈半透明令肉质较松软，可取代肥肉，减少脂肪摄取。
- ✓ 食用水饺时，可另加灼菜，例如菜心，增加纤维摄取量。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：一人分量须与2 1/2 汤匙饭(2 1/2 份醣质)交换。

