

譚氏家政中心 TAAM'S HOME ECONOMIC CENTRE

錦上添花

譚鄭瑛玲著

西蘭花	1 磅, 切朵, 用稀鹽水浸片刻
中蝦	1 磅,
瑤柱	2 粒, 炸脆, 撕開
蛋白	1/2 量杯, 打散, 加入 1/4 茶匙鹽
熟金華火腿	1 安士, 切絲
萍果	1 個, 挖去核心
上湯	1 量杯
芫荽	1 棵, 摘葉
葱切粒	2 湯匙
調味: 胡椒粉,	1/2 茶匙
麻油	1/2 茶匙
糖	1 茶匙
麵粉	1.1/2 湯匙

做法: 1. 洗淨蝦, 吸乾, 拍鬆, 畧琢, 加入調味, 攪至起膠.

2. 用上湯灼西蘭花, 然後將蝦膠釀於西蘭花莖上, 排放在碟上, 蒸熟.
將萍果置於碟中央.

3. 熱鍋落油 2 湯匙, 炒蛋白至嫩滑, 舀入萍果中, 放上金華腿及炸脆之瑤柱,
再加上芫荽及葱粒, 上桌供食.

<專家研究資料>

最近, 西蘭花成了蔬菜中之超級巨星, 因為它含有許多的化合物, 都具有重要的抗疾病特性. 根據紐約荷爾蒙研究所 Bradlow and Michnovicz 博士的發現, 十字花科蔬菜中(如西蘭花, 白菜, 無頭甘藍菜等) 的噻吩成份可能是抗癌的利器, 因為它可使強力的雌激素失效, 以免感受性細胞受到刺激而生長腫瘤, 對乳房尤然.