「護肝．惜肝．無傷肝」健康生活．有營食譜創作比賽

食譜內容

請上載食譜內容於網上報名表格

參賽者姓名（中文 / 英文）： **冼艷君/ Sin Yim Kwan Iris**

（須與報名表格內的姓名相同）

**請注意，2 – 4 項請用點列形式*

1.	食譜名稱：健康蔬果伴三文魚扒
2.	食材： • 三文魚扒 1 件 • 雞蛋 1 隻 • 牛油果 半個 • 無花果 1 個 • 番石榴 1 個 • 車厘茄 4 粒 • 紫椰菜 100g • 檸檬 1/4 個
3.	調味料 / 醃料： • 鹽及黑椒少量

「護肝．惜肝．無傷肝」健康生活．有營食譜創作比賽

食譜內容

請上載食譜內容於網上報名表格：

參賽者姓名（中文 / 英文）： **冼艷君/ Sin Yim Kwan Iris**

（須與報名表格內的姓名相同）

**請注意，2 – 4 項請用點列形式*

4.	製作方法： • 三文魚扒印乾水分，只用鹽及黑椒調味。 • 牛油果切片，灑上檸檬汁。 • 其餘蔬果全部切半，紫椰菜切絲。 • 烚熟雞蛋，去殼切半。 • 煎香三文魚扒，放在碟中央， 配上蔬果，刨檸檬皮在其上即成。
5.	設計概念（不多於 100 字，包括標點符號）： 三文魚含豐富奧米加 3，全部蔬果都是低糖低鈉，更可減三高，對肝臟及心臟都有很大益處。沒有多餘嘅醬料，烹調簡單，對肝臟零負荷。