



著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

蒸肉餅

材料：絞肉四兩 / 蔥花少許 / 蛋白一個
青江菜一棵 / 醬油少許

孩子小的時候容易發燒感冒，過去的法子是，感冒好了以後要調養的話，忌喝雞湯，因為油重，病後虛弱的腸胃不易消化。記得小時候母親要為癒後的我們調養，她就發明了汽水肉，實際上就是蒸肉餅。

當我自己做母親以後，根據書本上的知識，建立了自己的一套營養理論，孩子們成長過程中，我在每天的飲食中都安排了牛奶、雞蛋和肉類，這些食物提供人體最需要的蛋白質。有人批評我家吃肉太多，這是受了中國數千年來貧窮的影響。我家吃的肉再多，平均每人每日食不過二、三兩，這怎麼能和西洋人十二盎司一塊的牛排比，又怎麼能說多。對今天的我們動輒營養過剩的說法我不贊同，過剩的是甜食、零食和各種



飲料，這些都不是營養。

蒸肉餅保存了原汁原味，最適合老年人與孩童。

做法：絞肉用醬油與蛋白醃拌後，用筷子順一個方向攪和，直到攪成泥狀，加進蔥花。

將呈泥狀的肉餡平鋪在盤底，加小半碗清水後放到火上去蒸，約十分鐘肉蒸熟後，將青江菜放在肉上，再上火蒸兩三分鐘。菜被蒸氣蒸軟之後即可。

『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社

