



獅子頭



材 料：低脂絞肉400公克、豆腐50公克、毛豆仁100公克、蔥1根、薑10公克、油半鍋。

調味料：鹽1/2茶匙、味精少許、醬油2茶匙、胡椒粉少許、麻油1茶匙、麵粉1/2杯。

- 做 法：**
1. 毛豆仁煮熟，略剝備用。蔥及薑皆切末。
 2. 大碗內放絞肉、蔥末、薑末及調味料，拿兩雙筷子順同一方向攪拌至有點性，加豆腐攪拌均勻，再加毛豆仁拌勻。
 3. 將拌好的材料分成八份，整為圓形，表面沾少許麵粉，放入油鍋內炸成金黃色即撈起。
 4. 可將炸好的獅子頭放入肉燥鍋內煮片刻以增加香味，亦可以煮好的燻扁魚白菜淋於獅子頭上。

