

邱铭丰师傅是酒店的行政总厨，每天中午前都必须巡视酒店的每一家餐厅，试吃每一道菜，以确保菜肴保持一定的水准。因此，他设计了这道以鲜虾和蔬果拌以低脂杏桃优格和百香果泥的清爽沙律，作为自己的午餐，以避免吃得过饱。

邱师傅的养生菜，色彩缤纷，被装饰得像个秘密花园似的。蔬果散发着自然的甜香味，清新开胃，让人在味觉及视觉上都得到满足。他在酱汁内加入了葡萄籽油，可以降低人体血清胆固醇和血压，用来代替正餐还可纤体减重，这也是邱师傅保持健康体重和保持精力充沛的饮食之道！



秘密花园

4人份

用料

虎虾12只（烫熟去壳）、西瓜丁12块（每块1.5公分x1.5公分）、萝蔓生菜40克、松菇15克（烫熟）、黄玉兰菜20克、黄瓜12片（卷起）、小红番茄10克、鹌鹑蛋8粒、菜苗5克、可食用小花3克、小红萝卜4条（烫熟）、核桃少许

沙律酱（混匀）

杏桃优格160毫升、百香果泥160克、蜜糖25毫升、葡萄籽油14毫升、盐少许、胡椒粉少许

做法

1. 把沙律酱舀在盘子中间并铺平。
2. 在沙律酱面上，刨满核桃丝。
3. 把所有用料装饰排列在面上，装饰成“花园”即可。

Prawn Salad with Watermelon and Baby Cos

serves 4

Ingredients

12 tiger prawns (blanch and shell), 12 watermelon cubes (1.5cm x 1.5cm cubes), 40g baby cos (romaine), 15g shimeji mushrooms (blanched), 20g yellow endive, 12 slices cucumber (twirl), 10g red tomato berry, 8 quail eggs, 5g micro cress, 3g edible flower, 4 baby carrots (boiled), some walnuts

Dressing (mix well)

160ml apricot yoghurt, 160g passion fruit puree, 25ml honey, 14ml grape seed oil, some salt, some pepper

Method

1. Spoon Dressing in the middle of plate.
2. Shave walnuts to cover the dressing.
3. Arrange Ingredients to portray a "garden" and serve.