

## 火龍伴牛

材料:	份量:
火龍果	1個
奇異果	5個
士多啤梨	1粒
車厘子	半粒
牛柳粒	30克
油、鹽	各1茶匙
蒜頭(切片)	1顆

### 烹調步驟：

1. 用小刀把火龍果皮切去一半，再用鐵湯匙挖出火龍果肉，並以小刀修飾邊緣。
2. 把少許火龍果、奇異果、士多啤梨、車厘子洗淨，切粒，放進火龍果籃。
3. 把鑊燒熱，下油，炒香蒜片，將牛柳粒炒熟(約1分鐘)，熄火。
4. 加入其餘的火龍果粒炒一炒(約20秒)，便可。

### 設計意念：

爸爸的工作壓力大，生活緊張；媽媽懷孕；小朋友喜愛食煎炸食物。各人都面對便秘及免疫力降低的問題。而火龍果及牛柳粒便是最好的配搭。

### 食物的營養及健康元素：

火龍果及奇異果是含豐富維他命C及高纖維的水果，當中火龍果所含的鐵元素比其他水果還要高；而牛肉含鐵、蛋白質、鋅、鎂及維他命B6，增強免疫力。

### 節能價值：

整個過程所涉及煮食爐的時間只需大概兩分鐘，大大達至節能效果。

