

越南春卷

份量：20 卷



材料：

- 20 片越南春卷皮
- 1 个黄瓜，切碎或切丝
- 1 个萝卜，切碎
- 50 克豆芽
- 100 克糙米米粉，煮后过冷水
- 20 个中虾，切半（可用新鲜或冷冻虾，煮熟后待冷使用）或烤鸡肉片/鸡胸肉（切成薄片）
- 4 汤匙芫荽，切碎
- 4 汤匙薄荷叶，切碎

酱料 1:

- 4 汤匙甜味辣椒酱
- 1 汤匙磨碎花生

酱料 2:

- 4 汤匙海鲜酱
- 2 条青葱，切碎
- 3 汤匙酸甘汁（罐装纯酸甘汁或新鲜酸甘）
- 3 茶匙鱼露
- 3 茶匙无添加盐份的花生酱
- 1 小撮红糖或 1 茶匙蜂蜜

方法:

1. 把越南春卷皮浸在水里几秒钟。甩掉额外的水份，让它软化。重复这步骤，完成所有的越南春卷皮。
2. 把少许的黄瓜、萝卜、豆芽、米粉、虾或鸡肉、芫荽和薄荷叶放在越南春卷皮的一角，把它卷成春卷。重复这步骤，完成所有的越南春卷。
3. 即可食用或把它放在盒子后放入冰箱冷藏以待食用。
4. 准备酱料（把所有材料混合搅拌）。
5. 把越南春卷配酱料食用。

营养价值分析(一个春卷，不包括酱料):

能量:	77 卡路里	脂肪:	0.2 克
碳水化合物:	14 克	饱和脂肪:	0 克
蛋白质:	4.4 克	胆固醇:	42 毫克
膳食纤维:	0.8 克	钠:	246 毫克

