

適飲適食

食譜





序

香港的健康指標名列世界前茅。同時，香港亦面對人口老化及非傳染病的重大挑戰。由於大部分非傳染病均源自生活方式，衛生署已制定一個預防和控制非傳染病的策略框架，以應對過重和肥胖、高血壓、血脂及血糖水平欠佳等健康風險。其中，特別針對健康飲食及體能運動的行動計劃書已於2010年推出，而當中的具體行動亦已分階段實施。

糖尿病是本港重要的非傳染病之一，目前香港人口當中約十人便有一人患有糖尿病。糖尿病的形成與日常飲食有著密切的關係。因此，盡早確立一個健康飲食的習慣能有效預防及控制糖尿病。很多人認為糖尿病飲食與其他沒有患病的人的飲食截然不同，或將之錯誤理解為完全乏味而痛苦的「戒口」或「節食」。事實上，糖尿病飲食是一種健康的飲食習慣，它既不必是乏味，更可以是美味及充滿變化和驚喜的。只要能夠掌握竅門，無論患病與否，大家都可以輕鬆地配合個人的生活習慣、工作及社交生活的需要來安排飲食。

本小冊子內的「適飲適食」食譜介紹有關健康飲食的原則（包括餐單設計、烹調方法等…）及一系列以均衡及多元化飲食原則製作的家常小菜及其營養分析。為方便讀者自行製作這些菜式，每個食譜均備有烹調示範短片。短片備有粵語、英語、印尼語及泰語旁白和字幕，以配合不同觀眾的需要。讀者可到以下網址：www.pco.gov.hk/recipevideos，到YouTube頻道觀看有關短片。

讀者請到 www.pco.gov.hk/recipevideos，瀏覽基層醫療的 YouTube 頻道，以觀看有關健康菜式的烹調示範：



糖尿病飲食

糖尿病飲食講求適當分配日常正餐、湯水、水果及小食中醣質（又稱碳水化合物）的分量。醣質除了一般用作調味的糖分如砂糖、蜜糖外，還包括穀物類、根莖類蔬菜和乾豆的澱粉質、水果的果糖和牛奶的乳糖。醣質能影響血糖的水平，如能適當分配和進食這些食物，就能有效控制血糖於理想水平之內。糖尿病患者應遵從以下的飲食原則：

- ☞ 依照「健康飲食金字塔」的建議比例。
- ☞ 定時定量；避免在同一餐中吃得過飽或過少。
如有需要，可在兩餐之間加入一至兩個健康小食。
- ☞ 避免進食高糖分的食物；愛吃甜食的人士可使用代糖調
減少使用生粉「打芡」，和避免用芡汁拌飯。
- ☞ 選用含低脂肪的食物和採用低脂肪烹調方法。
- ☞ 減少進食加工及醃製的食物。
- ☞ 多選用含豐富纖維素之食物，如蔬菜和全穀物類等食物，
部分蔬菜如紅蘿蔔、蓮藕、粟米等雖然含有醣質，
但由於纖維素及水分含量高，可適量食用。



餐單設計

個人的熱量需要受多種因素影響，包括：體重、身高、年齡、性別、活動量和身體健康狀況。一般健康良好及不常進行劇烈體能活動的男士每日需要約1,900至2,500千卡路里，女士則需要約1,500至2,100千卡路里。以一位每日需要約1,500千卡路里的女士來計算，熱量分佈可以早餐400至500千卡路里，午餐和晚餐各500至600千卡路里作為參考。根據「健康飲食金字塔」，每一餐攝取的熱量應有一半來自醣質，即60克左右，當中主要來自米飯，餘下的熱量（約250至300千卡路里），則由餸菜、湯及甜品提供，本小冊子內的「適飲適食」食譜均有提供熱量及其他營養素的資料，以方便大家自行設計餐單。至於因從事體力勞動工作等原因而需要攝取更高熱量的人士，可透過進食多些米飯及蔬菜來攝取額外的熱量。

如希望增加餸菜的款式（如：三餸、一湯和一甜品），便須要於份量上作相應的調整，以免過量進食。每款餸菜都可以一種肉類（如：豬、牛和雞）或一種海鮮（如：魚、帶子和蝦）或一種乾豆類（如：豆腐、鮮腐竹）來配搭蔬菜（如：菜心、菠菜和西蘭花）烹調。菜式多以蔬菜作配料，可增加纖維素的攝取量。湯水方面，宜揀選含低醣質用料的。此外，為免過量進食，應避免進食湯水中的肉類或於餸菜中使用大量肉類。食譜內的甜品選用了砂糖，為免影響血糖控制，建議食用較少的份量。如欲品嚐較大份量，則可轉用代糖。唯部分代糖遇高溫時會失去甜味，建議於焗火後才加入或購買可受熱的代糖。

此外，亦可以新鮮水果（如：蘋果、橙和提子）作甜品。烹調方面，採用低脂肪烹調方法，如蒸、炆、焗、少油快炒等，可減少菜式的脂肪和熱量，而採用天然調味料，如薑、蒜頭、胡椒粉等，除可增加菜式香味外，亦可減少攝取鹽分。糖尿病患者要有效控制血糖水平，即使認為已經了解個人的熱量需求，仍應諮詢營養師的建議，對個人的飲食及生活習慣作詳細評估，務求將糖尿病的飲食建議融入日常生活當中，才能夠持之以恆。

餐單參考例子 (一)

種類	名稱
湯	番茄香茅鮮蝦湯
主菜	西蘭花炒帶子
	香茅肉絲
	菇菌炒雜菜
甜品	燉蛋

餐單參考例子 (二)

種類	名稱
湯	雜菜雞湯
主菜	蘑菇焗雞
	翡翠蝦餅
	香葉炒四季豆
甜品	菊花紅豆糕

餐單參考例子 (三)

種類	名稱
湯	雪耳雞湯
主菜	四蔬炆豬肉
	香草三文魚薯餅
	蒜茸茄子
甜品	豆沙糯米糍

餐單參考例子 (四)

種類	名稱
湯	豆腐雜菜湯
主菜	松子馬蹄碎肉
	翡翠蝦餅
	菇菌炒雜菜
甜品	雪梨

餐單參考例子 (五)

種類	名稱
湯	白玉雜菜粒湯
主菜	蘑菇粟米魚柳
	香茅蒜片焗雞
	香葉炒四季豆
甜品	奇異果

餐單參考例子 (六)

種類	名稱
湯	雜菜雞湯
主菜	彩蔬拌魚柳
	果香肉丁
	蒜茸茄子
甜品	黃金麻糬

醣質交換法

一般糖尿病患者每天的食物進食量，應由醫生或營養師根據個別患者的病情、體重、活動量等因素而定。亦即是說，正餐和小食的醣質不應超出所編定的分量，以保持血糖穩定。糖尿病患者可根據個別食物醣質的含量及對個別食物的喜好，利用附上的「醣質交換法」作出換算。舉例來說，如午餐有薯蓉牛肉這款菜式，由於薯仔含有豐富醣質，進食1湯匙的薯蓉，該餐的飯量就應減少1湯匙。

除了正餐中的醣質食物需留意進食量外，湯水的材料亦需小心選擇。若進食含豐富醣質的湯料如薯仔、粟米、蓮藕等，宜運用「醣質交換法」調節飯量。另外，一般較甜的配料如紅棗、蜜棗、無花果、圓肉等，應減少使用量；否則，會提高湯水的醣質含量。

烹調要點

糖尿病患者應遵從以下的烹調原則：

採用低脂肪的烹調方法，如蒸、炆、焗、少油快炒等。如食物材料需用煎和炒的方法烹調，宜用易潔鑊，以減少煮食油的使用量。

糖尿病飲食的菜式中，可用適量的糖作調味之用。至於甜糕餅、甜品和飲品方面，由於所用的糖量較餸菜為多，則宜以代糖取代砂糖、片糖等作調味。但需留意，市面上大多數代糖加熱後會失去其甜味，因此，應在菜式或甜品烹煮完成及離火後才加入代糖。

調味料方面，大部分加工處理過的調味料如海鮮醬、茄汁、蠔油等均含有大量糖分，所以不宜大量使用。如想增加食物的鮮味，可利用各種天然調味料，如薑、蒜頭、胡椒粉、陳皮、花椒、八角、醋、辣椒、五香粉等來調味。

水果

部分患者誤以為水果是「甜食」，會影響血糖水平，因而戒吃水果。雖然果糖確能影響血糖水平，但水果含豐富維生素、礦物質、抗氧化物和纖維素，有助增強免疫力和維持腸道健康，因此患者不應戒吃水果。事實上，只要於一餐中適量進食水果，或在餐與餐之間以水果作為小食，並且參考「醣質交換法」的食物換算，便能有效控制血糖水平於理想範圍之內。

醣質交換法換算表

靈活運用醣質交換法不但能幫助糖尿病患者達致飲食多元化，並可以配合個人生活習慣和社交活動，令血糖維持於理想水平。

以下是各類食物中含1分醣質的例子。

食物類別	含1分醣質的分量 (1分醣質食物 = 1滿湯匙飯)	
穀物類	1滿湯匙飯 [^]	2湯匙麥皮(乾)
	1片方包(細)(去薄邊)	2塊梳打餅(4小格)
	1/2片大方包(去薄邊)	2塊克力架
	1/3個豬仔包	3塊馬利餅(細)
根莖類蔬菜/ 高澱粉質蔬菜/ 果仁類	1件薯仔、芋頭、蕃薯 (約1隻雞蛋大小的分量)	1/3條粟米
	2件紅蘿蔔、蓮藕 (約2隻雞蛋大小的分量)	3平湯匙粟米粒
	2粒栗子	
奶類	1杯奶(240毫升)	4平湯匙奶粉
乾豆類	4平湯匙紅豆/眉豆/黑豆(熟)	1/3碗濕粉絲
水果類	1個橙(細)	1隻皇帝蕉
	1個奇異果	1/3個芒果(中)
	1/2個蘋果/梨(中)	1/2粒榴槿(1隻雞蛋大小)
	1/2個楊桃(細)	10粒提子(細)
	2件沙田柚	1/2磅西瓜(連皮)
	1/2隻香蕉/大蕉(細)	

[^]註: 1平碗飯 = 5滿湯匙飯 = 1平碗米粉 = 1滿碗蛋麵
(1碗容量=300毫升)

食譜目錄

湯水

雪耳雞湯	10
番茄香茅鮮蝦湯	10
白玉雜菜粒湯	10
紅燒素上翅	12
雜菜雞湯	12
豆腐雜菜湯	12

海鮮類

西蘭花炒帶子	14
洋葱番茄汁炒蝦球	14
翡翠蝦餅	14
蘑菇粟米魚柳	16
彩蔬拌魚柳	16
煎釀燈籠椒	16

蔬菜類

合桃菇丁	18
田園生菜包	18
肉崧香葉炒四季豆	18
肉崧蒜茸茄子	20
菇菌炒雜菜	20
冬菇四季豆鮮竹結	20



肉類

香茅肉絲	22
四蔬炆豬肉	22
松子馬蹄碎肉	22
香茅蒜片焗雞	24
三蔬炆牛肉	24
果香肉丁	24
蘑菇焗雞	26
茄子咖喱雞	26

小食

香草三文魚薯餅	26
黃金麻糬	28
菊花紅豆糕	28
豆沙糯米糍	28
懷舊鉢仔糕	30
香芋紅豆糕	30
燉蛋	30
桂花煮梨	32
木瓜啤梨果凍	32
芋頭黑糯米糖水	32

其他

香葉鮮番茄汁天使麵	34
金勾香葱南瓜薄餅	34
黃金糕	34



雪耳雞湯

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

- | | | | |
|--------|------------------------|-------|------------------|
| 1. 雞胸 | 480 克 | 7. 薑片 | 5 片 |
| 2. 雪耳 | $\frac{1}{2}$ 兩 (20 克) | 8. 鹽 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 3. 無花果 | 3 粒 (約 25 克) | 9. 清水 | 6 杯 (1440 毫升) |
| 4. 南杏仁 | 15 克 | | |
| 5. 北杏仁 | 5 克 | | |
| 6. 杞子 | 10 克 | | |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
195	5	29	6	88	2.3	350

營養分析 (以一人分量計算)

番茄香茅鮮蝦湯

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

- | | | | |
|--------|------------------|-------|---------------|
| 1. 中蝦 | 4 隻 (約 120 克) | 7. 清水 | 5 杯 (1200 毫升) |
| 2. 雞肉 | 4 兩 (160 克) | | |
| 3. 番茄 | 4 個 (約 400 克) | | |
| 4. 香茅 | 1 條 | | |
| 5. 九層塔 | 5 塊 | | |
| 6. 鹽 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 | | |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
83	4	12	2	59	1.1	361

營養分析 (以一人分量計算)

白玉雜菜粒湯

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

- | | |
|----------|-------------------------|
| 1. 冬瓜 | $\frac{1}{2}$ 斤 (320 克) |
| 2. 急凍雜菜粒 | $\frac{1}{2}$ 杯 |
| 3. 瘦豬肉碎 | 2 兩 (80 克) |
| 4. 清水 | 4 杯 (960 毫升) |

醃料：

- | | |
|---------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{8}$ 茶匙 |
| 2. 糖 | $\frac{1}{4}$ 茶匙 |
| 3. 紹酒 | 1 茶匙 |
| 4. 白胡椒粉 | 少許 |

調味料：

- | | |
|---------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{4}$ 茶匙 |
| 2. 白胡椒粉 | 少許 |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
128	6	5	1	12	1.5	241

營養分析 (以一人分量計算)



製法：

1. 雞胸洗淨去皮及去骨後切大件，放於沸水中煮數分鐘，撈起，用清水沖洗乾淨，備用。
2. 洗淨雪耳後浸發透。
3. 無花果、南杏仁、北杏仁、杞子及薑用清水洗淨。薑切片。
4. 煲中注入清水，猛火煲滾，放入雞肉、無花果、南杏仁、北杏仁及薑，煲滾後以慢火煲約2小時。
5. 將浸發透的雪耳撕開小朵，連同杞子放入煲，再用慢火煲半小時，加鹽調味即成。



製法：

1. 蝦洗淨後去腸、去除頭部、腳、殼及尖的部分，保留尾端。(亦可連尾端也去除，以方便進食。)
2. 雞肉洗淨，去除皮及肥膏；番茄洗淨後切小塊；香茅洗淨後用刀輕拍扁備用，以釋放香味。
3. 煲滾清水，然後放入雞肉及香茅用慢火煲約30分鐘以製作湯底。
4. 放入番茄續煲約20分鐘(如不吃番茄皮，可在這個時候把番茄皮取出)，然後加入蝦及九層塔，煲至蝦熟及轉色，以鹽調味即可。



製法：

1. 肉碎加入醃料，拌勻。
2. 冬瓜洗淨，去皮去核切粒。雜菜粒用清水沖洗及解凍。
3. 煲滾水，加入冬瓜粒。待滾後用中火煲直至冬瓜粒熟透(約30分鐘)，然後加入雜菜粒和豬肉碎，再煲約15分鐘，下調味料即成。



紅燒素上翅 食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 粉絲 1 兩 (40 克)
2. 冬菇 (乾) $\frac{1}{2}$ 兩 (20 克)
3. 木耳 $\frac{1}{2}$ 兩 (20 克)
4. 罐頭筍肉 2 兩 (80 克)
5. 白豆腐干 2 塊 (約 70 克)
6. 植物油 3 茶匙
7. 清水 6 杯 (1440 毫升)

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙
2. 生抽 1 湯匙
3. 麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙
4. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

芡汁：

1. 老抽 1 茶匙
2. 生粉 1 湯匙
3. 清水 $\frac{1}{2}$ 杯 (120 毫升)

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
142	18	5	6	0	3.1	585

營養分析 (以一人分量計算)

雜菜雞湯 食譜來源：衛生署

6 人分量

材料：

1. 雞胸 480 克
2. 洋蔥 50 克
3. 西芹 50 克
4. 甘筍 50 克
5. 椰菜 50 克
6. 扁豆 1 湯匙
7. 蒜頭 3 瓣
8. 番茄膏 4 湯匙
9. 清水 6 杯 (1440 毫升)
10. 植物油 1 茶匙
11. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
34	6	1	1	0	1.3	291

營養分析 (以一人分量計算)

豆腐雜菜湯 食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 布包豆腐 1 件
2. 雞蛋 1 隻
3. 急凍雜菜粒 $\frac{1}{2}$ 杯
4. 魚柳 3 兩 (120 克)
5. 清水 6 杯 (1440 毫升)

醃料：

1. 紹酒 1 茶匙
2. 白胡椒粉 少許

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 白胡椒粉 少許

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
104	6	12	4	61	1.2	351

營養分析 (以一人分量計算)



製法：

1. 粉絲浸軟，瀝乾，剪成短條。
2. 冬菇、木耳浸軟洗淨，冬菇去蒂，與木耳同切絲。
3. 筍肉、豆腐干洗淨切絲。
4. 於易潔鑊下油略炒冬菇絲、木耳絲及筍絲，盛起備用。
5. 煮滾水，下冬菇絲、木耳絲、筍絲及豆腐干煮片刻，然後下粉絲和調味料，待滾後埋芡便成。



製法：

1. 雞胸洗淨去皮、去骨及切大件，放於沸水中煮數分鐘，撈起用清水沖洗乾淨。
2. 煲中注入清水煲滾，將雞放入，待滾後再以慢火煲約兩個半小時，之後取出雞以製作湯底。
3. 甘筍去皮，西芹去筋，洋蔥去衣，洗淨及各切成粒；椰菜切絲；蒜頭切茸。扁豆洗淨後浸約30分鐘。
4. 燒熱鍋下油，爆香甘筍粒、西芹粒、洋蔥粒及椰菜絲，炒至軟身，再加入蒜茸和番茄膏兜炒，倒入雞湯拌勻。放入扁豆以慢火煲約15分鐘。最後下鹽調味即成。



製法：

1. 用清水沖洗及解凍雜菜粒。洗淨豆腐，然後切粒。
2. 魚柳洗淨、抹乾及切粒，再加醃料拌勻。
3. 雞蛋去殼及拂勻。
4. 將水煲滾，加入雜菜粒，待滾後轉用慢火，然後加入豆腐及魚肉。當魚肉煮熟後，慢慢加入蛋汁拌勻，最後加入調味料即成。



西蘭花炒帶子

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 帶子（細）8 隻（約 60 克）
2. 西蘭花 6 兩（240 克）
3. 蒜茸 1 湯匙
4. 紹酒 3 湯匙
5. 植物油 3 茶匙

醃料：

1. 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
2. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

調味料：

1. 生抽 2 茶匙
2. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 生粉 1 茶匙
4. 麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙
5. 白胡椒粉 少許
6. 清水 2 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
85	7	4	4	4	1.9	426

營養分析（以一人分量計算）

洋葱番茄汁炒蝦球

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 大蝦 4 隻（約 240 克）
2. 洋葱（大）1 個（約 170 克）
3. 番茄（細）3 個（約 130 克）
4. 蒜茸 1 湯匙
5. 紹酒 2 湯匙
6. 植物油 3 茶匙

大蝦醃料：

1. 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
2. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙
4. 紹酒 1 茶匙
5. 白胡椒粉 少許

番茄汁調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 糖 1 茶匙
3. 生粉 1 茶匙
4. 紹酒 2 茶匙
5. 清水 3 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
109	8	7	5	37	1.2	507

營養分析（以一人分量計算）

翡翠蝦餅

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

8 件

材料：

1. 鮮蝦肉 4 兩（160 克）
2. 豆苗 1 兩（40 克）
3. 油 2 茶匙

蝦調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
2. 胡椒粉 少許
3. 生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
26	0.5	2.8	1.5

營養分析（以一件分量計算）



製法：

1. 帶子洗淨，切去硬邊後抹乾水分，加入醃料及 $\frac{1}{2}$ 湯匙酒拌勻，醃約 30 分鐘。
2. 西蘭花洗淨後切成小件。煲滾水，放入西蘭花略煮後盛起。
3. 於易潔鑊燒熱 1 茶匙油，放入帶子煎約 2 分鐘。
4. 於易潔鑊燒熱餘下油，爆香蒜茸，放入西蘭花兜炒，加入帶子，然後沿鑊邊贊酒 $2\frac{1}{2}$ 湯匙，再加入已拌勻的調味料兜炒至調味汁煮滾。



製法：

1. 蝦洗淨後去腸、去除頭部、腳、尾端、殼及尖的部分，蝦肉開邊，加入醃料拌勻，醃約 30 分鐘。
2. 番茄洗淨後切小塊，於易潔鑊煮至軟身，然後放入碗中，把番茄皮取出，用匙壓成蓉，加入蒜茸及調味料製成番茄汁備用。
3. 洋蔥洗淨、去皮，然後切片。
4. 於易潔鑊放 $1\frac{1}{2}$ 茶匙油，放入大蝦略炒約 3 分鐘，盛起備用。
5. 於鑊燒熱餘下油，放入洋蔥兜炒至軟身，然後把大蝦回鑊，沿鑊邊贊酒，再加入已拌勻的番茄汁，炒至蝦全熟即可上碟。



製法：

1. 蝦肉沖淨抹乾，用刀拍爛。豆苗洗淨，飛水，略切。
2. 將豆苗加入蝦肉，再放調味料攪至起膠。
3. 燒熱鑊，放入油，將蝦膠弄成餅型，放入鑊內煎至兩邊金黃色及熟。



蘑菇粟米魚柳

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

- 魚柳 1/2 斤 (320 克)
- 新鮮蘑菇 2 兩 (80 克)
- 粟米茸 1 杯 (250 克)
- 薑片 2 片
- 植物油 1 湯匙

魚柳醃料：

- 鹽 1/4 茶匙
- 蛋白 1 隻
- 白胡椒粉 少許
- 麻油 1/4 茶匙
- 生粉 2 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
144	9	16	5	35	1.3	378

營養分析 (以一人分量計算)

彩蔬拌魚柳

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

- 魚柳 6 兩 (240 克)
- 甘筍 1/2 條 (約 75 克)
- 翠玉瓜 1/2 條 (約 75 克)
- 蒜茸 1 湯匙
- 薑片 4 片
- 植物油 3 茶匙

魚柳醃料：

- 鹽 1/4 茶匙
- 生粉 1/2 茶匙
- 紹酒 1/2 湯匙
- 白胡椒粉 少許

調味料：

- 生抽 2 茶匙
- 糖 1 茶匙
- 生粉 1 茶匙
- 紹酒 2 1/2 湯匙
- 清水 3 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
118	5	12	4	30	0.8	405

營養分析 (以一人分量計算)

煎釀燈籠椒

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

- 鯪魚肉 (魚膠) 6 兩 (240 克)
- 紅燈籠椒 (細) 1 個 (約 80 克)
- 青燈籠椒 (細) 1 個 (約 80 克)
- 黃燈籠椒 (細) 1 個 (約 80 克)
- 芫荽 (切碎) 2 湯匙
- 蒜頭 (切碎) 2 瓣
- 紹酒 3 湯匙
- 生粉 1/2 茶匙
- 植物油 2 1/2 茶匙

魚肉醃料：

- 鹽 1/2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 生粉 1/2 茶匙

調味料：

- 生抽 2 茶匙
- 糖 1 茶匙
- 麻油 1/2 茶匙
- 生粉 1 茶匙
- 白胡椒粉 少許
- 清水 3 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
117	6	11	4	34	1.1	514

營養分析 (以一人分量計算)



製法：

1. 蘑菇去蒂，洗淨切片。薑去皮、切片。
2. 魚柳洗淨切件，抹乾水分，加醃料拌勻。
3. 於易潔鑊燒熱 $\frac{1}{2}$ 湯匙油，爆香薑片及蘑菇，盛起備用。
4. 燒熱餘下油，放入魚柳略煎，下蘑菇及粟米茸，煮片刻至滾，即成。



製法：

1. 魚柳洗淨後加醃料拌勻，醃約30分鐘；甘筍去皮、洗淨及切片；翠玉瓜洗淨及切片。
2. 於易潔鑊燒熱2茶匙油，將甘筍兜炒至脆，再加入翠玉瓜炒至脆，盛起。
3. 洗淨鑊後，於鑊燒熱餘下的油，爆香薑片，然後將魚柳煎至兩面轉金黃色，加入蒜茸略炒，最後加入已拌勻的調味料煮滾。
4. 將魚柳放在甘筍及翠玉瓜上，然後淋上調味料。



製法：

1. 芫荽及醃料放進魚膠中拌勻，醃約30分鐘。
2. 燈籠椒洗淨及去瓢後切件，於底部沾滿生粉，然後釀入魚膠。
3. 於易潔鑊燒熱油，將釀好的燈籠椒（魚肉朝底）放於鑊中，以慢火煎約5分鐘，爆香蒜頭，然後沿鑊邊贊酒，加入調味料，蓋上蓋煮約3分鐘或至魚肉全熟。



合桃菇丁

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

- | | | | |
|-----------|---------------|--------|---------------------------|
| 1. 合桃肉 | 1 兩 (40 克) | 7. 植物油 | 2 茶匙 |
| 2. 冬菇 (乾) | 8 隻 (約 17 克) | 8. 清水 | $1\frac{1}{2}$ 杯 (120 毫升) |
| 3. 白豆腐干 | 6 件 (約 210 克) | | |
| 4. 馬蹄 | 8 粒 (約 60 克) | | |
| 5. 四季豆 | 4 兩 (160 克) | | |
| 6. 薑片 | 2 片 | | |

芡汁：

- | | |
|-------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{4}$ 茶匙 |
| 2. 生抽 | 2 茶匙 |
| 3. 老抽 | 1 茶匙 |
| 4. 糖 | 1 茶匙 |
| 5. 生粉 | 1 茶匙 |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
206	10	12	13	0	2.9	440

營養分析 (以一人分量計算)

田園生菜包

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

- | | | | |
|------------|-----------------|---------|------------------|
| 1. 白豆腐干 | 200 克 | 調味料： | |
| 2. 急凍雜菜粒 | $\frac{1}{2}$ 杯 | 1. 鹽 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 3. 冬菇 (乾) | 8 隻 (約 16 克) | 2. 糖 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 4. 馬蹄 (去皮) | 4 粒 (約 70 克) | 3. 老抽 | 2 茶匙 |
| 5. 生菜葉 | 8 塊 (約 60 克) | 4. 白胡椒粉 | 少許 |
| 6. 植物油 | 3 茶匙 | 5. 紹酒 | 2 茶匙 |

芡汁：

- | | |
|-------|------|
| 1. 生粉 | 2 茶匙 |
| 2. 清水 | 3 湯匙 |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
164	14	10	8	0	2.9	482

營養分析 (以一人分量計算)

肉松香葉炒四季豆

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

- | | | | |
|---------|-------------|---------|------------------|
| 1. 瘦豬肉碎 | 2 兩 (80 克) | 豬肉醃料： | |
| 2. 四季豆 | 4 兩 (160 克) | 1. 生抽 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 3. 九層塔 | 5 塊 | 2. 糖 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 4. 蒜茸 | 1 湯匙 | 3. 生粉 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 5. 紹酒 | 3 湯匙 | 4. 白胡椒粉 | 少許 |
| 6. 植物油 | 3 茶匙 | | |

調味料：

- | | |
|-------|-------------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{4}$ 茶匙 |
| 2. 生抽 | 2 茶匙 |
| 3. 糖 | 1 茶匙 |
| 4. 生粉 | 1 茶匙 |
| 5. 清水 | $\frac{1}{4}$ 杯 (60 毫升) |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
90	6	5	4	12	1.1	417

營養分析 (以一人分量計算)



製法：

1. 用滾水浸合桃肉約20分鐘，盛起瀝乾，然後用焗爐焗乾備用。
2. 冬菇浸透去蒂，豆腐干洗淨，馬蹄去皮洗淨，分別切粒。
3. 四季豆洗淨切粒，拖熟瀝乾。
4. 於易潔鑊下油炒香薑片，加入冬菇、豆腐干、馬蹄、四季豆炒勻，再加入 $\frac{1}{2}$ 杯清水炆煮片刻，然後加入芡汁拌勻，加上合桃肉便成。



製法：

1. 冬菇用清水浸軟後去蒂，切粒。馬蹄去皮、洗淨切細粒。豆腐干洗淨，切細粒。
2. 雜菜粒用清水沖洗解凍。
3. 生菜葉洗淨備用。
4. 用易潔鑊燒熱油，加入材料和調味料兜炒。炒至熟透後加入芡汁，並配搭生菜葉同食。



製法：

1. 碎肉和醃料拌勻，醃約30分鐘。
2. 四季豆洗淨、去蒂後切段；九層塔洗淨後切碎，加進碎肉內。
3. 於易潔鑊燒熱1茶匙油，爆香蒜茸，加入碎肉炒至金黃，盛起備用。
4. 於易潔鑊燒熱餘下油，放入四季豆兜炒至軟身後，加入碎肉，沿鑊邊贊酒及加入調味料，煮至滾及碎肉全熟。



肉松蒜茸茄子

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 瘦豬肉碎 4 兩 (160 克)
2. 茄子 1 條 (約 240 克)
3. 蒜茸 2 茶匙
4. 植物油 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙

碎肉醃料：

1. 生抽 2 茶匙
2. 白胡椒粉 少許
3. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
4. 生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙
5. 清水 1 湯匙

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 生抽 1 茶匙
3. 麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙
4. 白胡椒粉 少許
5. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
6. 清水 3 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
129	5	10	8	24	0.8	628

營養分析 (以一人分量計算)

菇菌炒雜菜

食譜來源：衛生署

6 人分量

材料：

1. 翠玉瓜 (綠色及黃色) 200 克
2. 雲耳 (乾) 4 克
3. 洋葱 $\frac{1}{4}$ 個 (約 40 克)
4. 秀珍菇 80 克
5. 蒜茸 2 茶匙
6. 薑片 4 片
7. 紹酒 1 湯匙
8. 植物油 3 茶匙

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 生抽 2 茶匙
3. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
61	5	2	4	0	1.4	504

營養分析 (以一人分量計算)

冬菇四季豆鮮竹結

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 鮮腐竹 3 $\frac{1}{2}$ 條 (約 90 克)
2. 冬菇 (乾) 3 隻 (約 12 克)
3. 四季豆 2 兩 (80 克)
4. 紅蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條 (約 75 克)
5. 植物油 3 茶匙

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 生抽 1 湯匙
3. 麻油 1 茶匙
4. 糖 1 茶匙
5. 清水 $\frac{2}{3}$ 杯
(160 毫升)

芡汁：

1. 生粉 $1\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 清水 2 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
167	11	12	8	0	1.5	685

營養分析 (以一人分量計算)



製法：

1. 碎肉和醃料拌勻，醃片刻。
2. 茄子去蒂後洗淨，切成菱角形狀。
3. 於易潔鑊下 $\frac{1}{2}$ 湯匙油，加入碎肉炒至 8 成熟，盛起備用。
4. 用 1 湯匙油炒茄子，爆香蒜茸，加入適量水分將茄子煮至軟身，然後加入碎肉、調味料煮至滾及碎肉全熟即成。



製法：

1. 雲耳用清水浸透，洗淨後撕成小塊。秀珍菇洗淨。
2. 洋蔥去皮、洗淨及切塊。翠玉瓜洗淨、去瓢及切小件。
3. 煲滾水，放入秀珍菇和翠玉瓜焯約 3 分鐘後盛起。
4. 於易潔鑊燒熱油，爆香蒜茸及薑片，加入洋蔥兜炒；再放入雲耳、秀珍菇和翠玉瓜，放入調味料炒至熟，最後沿鑊邊贊酒及兜炒即成。



製法：

1. 鮮腐竹沖淨浸軟，切段及打結，備用。
2. 冬菇浸軟、去蒂後切條，四季豆洗淨去硬邊後切段，紅蘿蔔去皮、洗淨及切段，備用。
3. 於易潔鑊下油，加入冬菇、四季豆、紅蘿蔔兜炒，加入調味料及腐竹結煮滾，蓋上鍋蓋煮至入味。最後拌入芡汁埋芡便成。



香茅肉絲

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

4 人分量

材料：

1. 瘦肉（切絲） 4 兩（160 克）
2. 青椒（切絲） 1 兩（40 克）
3. 大紅椒（切絲） 1 兩（40 克）
4. 香茅 1 條
5. 乾蔥頭（切薄片） 1 粒
6. 乾蔥頭（剝碎成茸） 1 粒
7. 蒜頭（剝碎成茸） 1 粒
8. 酒 1 茶匙
9. 油 2 茶匙

醃料：

1. 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
2. 糖 $\frac{1}{8}$ 茶匙
3. 生抽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
4. 生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙
5. 水 1 湯匙
6. 胡椒粉 少許

芡汁：

1. 生粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙
2. 水 $1\frac{1}{2}$ 湯匙
3. 生抽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
4. 麻油 幾滴

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
--------------	--------------	------------	-----------

71	3	9	3
----	---	---	---

營養分析（以一人分量計算）

四蔬炆豬肉

食譜來源：衛生活

4 人分量

材料：

1. 瘦豬肉 $\frac{1}{2}$ 斤（320 克）
2. 洋葱 $\frac{1}{2}$ 個（約 170 克）
3. 紅蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條（約 75 克）
4. 西芹 1 條（約 90 克）
5. 薯仔 1 個（約 150 克）
6. 罐頭雜菜汁 1 杯（240 毫升）
7. 生粉 1 茶匙
8. 植物油 $1\frac{1}{2}$ 茶匙
9. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
10. 清水 1 杯（240 毫升）

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
--------------	--------------	------------	-----------	-------------	------------	------------

195	15	19	6	47	2.4	468
-----	----	----	---	----	-----	-----

營養分析（以一人分量計算）

松子馬蹄碎肉

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

4 人分量

材料：

1. 豬柳（柳梅） 160 克
2. 松子 10 克
3. 甘筍（切碎） 20 克
4. 馬蹄（切粒） 3 粒（約 60 克）
5. 乾貝仔（切粒） 10 克
6. 油 2 茶匙

豬柳調味料：

1. 生抽 2 茶匙
2. 糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙
3. 酒 1 茶匙
4. 生粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙
5. 水 1 湯匙
6. 麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙

芡汁：

1. 生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 水 2 湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)
--------------	--------------	------------	-----------	-------------	------------

128	7	11.5	5.8	32.3	0.5
-----	---	------	-----	------	-----

營養分析（以一人分量計算）



製法：

1. 香茅洗淨一半切薄片，一半切碎，待用。
2. 肉絲加入乾葱茸、蒜茸、香茅碎及醃料醃半小時。
3. 芡汁材料拌勻，待用。
4. 於易潔鑊放入 1 茶匙油燒熱，放入青紅椒絲炒至香味揮發，盛起待用。
5. 原鑊放入 1 茶匙油燒熱，放入乾葱片及香茅片，炒至香味揮發，加入肉絲快手炒至七成熟。
6. 青紅椒回鑊，炒至熟及有香味，贊酒，埋芡，炒勻便成。



製法：

1. 瘦肉洗淨，切件，然後加入生粉拌勻。
2. 紅蘿蔔、洋蔥及薯仔洗淨後去皮及切件；西芹洗淨後去筋及切件。
3. 下油於易潔鑊，將瘦肉煎至金黃，然後加入洋蔥兜炒約 3 分鐘。
4. 將瘦肉、洋蔥、紅蘿蔔、雜菜汁及清水放入大煲中煮滾，蓋上煲蓋，以慢火燉 30 分鐘。（如有需要，可添加水分。）
5. 加入薯仔及西芹再燉約 1 小時，至肉轉腩，最後加入鹽調味。



製法：

1. 豬柳洗淨切碎，拌入調味料醃約 30 分鐘。
2. 松子用白鑊炒香待用。
3. 放入 2 茶匙油於鑊內燒熱，放入浸軟的乾貝，炒香。加入豬柳肉碎炒片刻，加入馬蹄及甘筍粒，炒至熟及肉碎熟，埋芡，灑上松子便可上碟。



香茅蒜片焗雞

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

1. 雞腿 2隻(約320克)
2. 蒜頭 5瓣

醃料：

1. 香茅(切碎) 1條
2. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
4. 紹酒 2茶匙
5. 生粉 1茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
75	3	10	2	46	0.1	334

營養分析(以一人分量計算)

三蔬炆牛肉

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

1. 牛肉(瘦) 8兩(320克)
2. 紅蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條(約75克)
3. 西芹 1條(約90克)
4. 洋葱 $\frac{1}{2}$ 個(約170克)
5. 芫荽(切碎) 2湯匙
6. 蒜茸 1湯匙
7. 植物油 2茶匙
8. 番茄膏 3湯匙
9. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
10. 紅酒 1杯(240毫升)
11. 清水 1杯(240毫升)

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
212	11	19	6	51	2.1	394

營養分析(以一人分量計算)

果香肉丁

食譜來源：衛生署

4人分量

材料：

1. 蘋果(中) 1個(約140克)
2. 青椒(中) 1個(約120克)
3. 菠蘿 2片(約105克)
4. 梅頭瘦豬肉 6兩(240克)
5. 蒜茸 1茶匙
6. 生抽 1茶匙
7. 植物油 3茶匙

醃料：

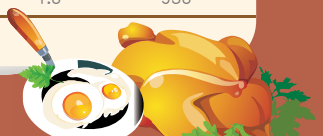
1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 生抽 1茶匙
3. 麻油 $\frac{1}{4}$ 茶匙
4. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
5. 生粉 1茶匙

芡汁：

1. 生抽 1茶匙
2. 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 生粉 2茶匙
4. 清水 3湯匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
174	14	14	7	37	1.8	538

營養分析(以一人分量計算)



製法：

1. 雞腿洗淨及去除肥膏，加入醃料拌勻，醃約 30 分鐘。
2. 預設焗爐至攝氏 200 度。
3. 蒜頭洗淨後切片，鋪於焗盤上。將雞腿放於蒜片上，然後焗約 30 分鐘。
4. 把焗盤取出，將雞腿反轉，然後將雞腿焗至完全熟透。
5. 把焗盤取出，隔去油分，並將雞去皮及去骨後斬件上碟，把蒜片鋪於雞腿上。



製法：

1. 牛肉洗淨及切件；紅蘿蔔、洋蔥去皮、洗淨及切件；西芹去筋、洗淨及切件。
2. 於易潔鑊燒熱 2 茶匙油，將牛肉煎至表面金黃。
3. 加入蒜茸，爆香，然後加入紅蘿蔔、洋蔥及西芹兜炒約 5 分鐘，盛起備用。
4. 將牛肉及蔬菜轉移至大鍋，然後加入番茄膏、紅酒及清水（如有需要，可添加水分），待滾起後，加蓋改慢火燉 1 1/2 至 2 小時，或至牛肉變軟身，最後加入芫荽及鹽和隔去油分。



製法：

1. 將蘋果去皮切粒，青椒去瓢洗淨及切成小塊，菠蘿片切細粒，備用。
2. 豬肉洗淨切粒，用醃料醃半小時。然後於易潔鑊下 2 茶匙油將肉粒炒熟，盛起備用。
3. 用餘下油爆香蒜茸，放入青椒兜炒，再放入肉粒同炒，後下生抽。
4. 下芡汁，然後放入蘋果及菠蘿略炒拌勻。



蘑菇焗雞

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

- | | | | |
|-------------|----------------|--------|------------------|
| 1. 雞腿 | 2 隻 (約 320 克) | 5. 白酒 | 1 杯 (240 毫升) |
| 2. 新鮮蘑菇 (中) | 10 個 (約 100 克) | 6. 植物油 | $\frac{1}{8}$ 茶匙 |
| 3. 蒜茸 | 1 湯匙 | | |
| 4. 芫茜 (切碎) | 2 湯匙 | | |

醃料：

- | | |
|---------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 2. 生粉 | 1 茶匙 |
| 3. 白胡椒粉 | 少許 |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
119	4	10	2	46	0.4	339

營養分析 (以一人分量計算)

茄子咖喱雞

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

- | | | | |
|------------|---------------|--------|------|
| 1. 雞下腿 | 2 隻 (約 320 克) | 5. 紅辣椒 | 2 隻 |
| 2. 泰國綠色小茄子 | 5 個 (約 120 克) | 6. 生粉 | 1 茶匙 |
| 3. 蒜頭 (切碎) | 5 瓣 | 7. 植物油 | 3 茶匙 |
| 4. 香茅 (切碎) | 1 條 | | |

咖喱汁材料：

- | | |
|--------|--------------------------|
| 1. 咖喱粉 | 2 茶匙 |
| 2. 低脂奶 | 1 杯 (240 毫升) |
| 3. 鹽 | $\frac{3}{4}$ 茶匙 |
| 4. 糖 | 1 茶匙 |
| 5. 清水 | $\frac{1}{2}$ 杯 (120 毫升) |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
151	9	13	7	55	0.7	532

營養分析 (以一人分量計算)

香草三文魚薯餅

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

8 件

材料：

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 三文魚肉 (切粒) | 60 克 |
| 2. 馬鈴薯 | 1 個 (約 140 克) |
| 3. 九層塔 (切碎) | 幾塊 |
| 4. 香芹 (切碎) | 2 茶匙 |
| 5. 松子仁 (切碎) | 1 茶匙 |
| 6. 油 | 2 茶匙 |

醃料：

- | | |
|---------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{4}$ 茶匙 |
| 2. 黑胡椒粉 | $\frac{1}{8}$ 茶匙 |
| 3. 生粉 | 1 茶匙 |

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)
41	3	1.9	2.3	4.4	0.3

營養分析 (以一件分量計算)



製法：

1. 雞腿洗淨，去除肥膏，加入醃料拌勻，醃約30分鐘，備用。
2. 預設焗爐溫度至攝氏200度。
3. 蘑菇洗淨、切片，與蒜茸鋪於焗盤，加入白酒，放上雞腿，然後掃少許油。把焗盤放入焗爐，焗至雞腿轉金黃色。注意焗盤要保持有汁液，如有需要，可添加水分或白酒。
4. 把焗盤取出，將雞腿反轉浸於汁液中，然後把焗盤放回焗爐，焗至雞腿完全熟透。最後灑上芫荽多焗1分鐘。
5. 把焗盤取出，隔去油分，將雞腿去皮及去骨後斬件上碟，然後把蘑菇汁液淋於雞腿上。



製法：

1. 雞腿洗淨、去皮、去除肥膏及斬件，加入生粉拌勻備用。
2. 茄子去蒂後洗淨，切成菱角形狀，辣椒洗淨，備用。
3. 將咖喱汁材料拌勻，以製作咖喱汁。
4. 於易潔鑊燒熱2茶匙油，分別放入雞件及茄子略炒至金黃，盛起備用。
5. 燒熱餘下的1茶匙油，炒香蒜茸，加入咖喱汁，放入炒過的雞件及茄子，然後放入香茅碎及紅辣椒，蓋上鑊蓋，用中火煮約20分鐘。上枱前隔去油分。



製法：

1. 馬鈴薯去皮刨絲，加入三文魚粒及醃料攪勻，然後加入松子仁、香芹及九層塔。
2. 將三文魚材料平分八份，放入鑊中煎至兩邊金黃色，便可上碟。



黃金麻糬

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

12 件

材料：

1. 南瓜肉 80 克
2. 糖 2 茶匙
3. 粘米粉 30 克
4. 糯米粉 30 克
5. 油 1 茶匙

餡材料：

1. 栗子肉 50 克
2. 栗子水 1 至 2 茶匙
3. 糖 1 茶匙

熱量 (千卡路里)	醣類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
39	8	0.5	0.5

營養分析 (以一件分量計算)

菊花紅豆糕

食譜來源：衛生署

12 件

材料：

1. 菊花 1/2 兩 (20 克)
2. 紅豆 1 兩 (40 克)
3. 清水 5¹/₂ 杯 (1320 毫升)
4. 大菜* 8 克
5. 陳皮 1 塊
6. 冰糖 1¹/₂ 兩 (60 克)

* 若不用大菜，可以大菜粉代替。

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
33	7	1	0	0	0.2	1

營養分析 (以一件分量計算)

豆沙糯米糬

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

10 粒

材料：

1. 糯米粉 50 克
2. 水 約 3 湯匙
3. 黃豆粉 3 湯匙

紅豆沙餡料：

1. 紅豆 30 克
2. 蔗糖 10 克
3. 油 1/2 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
38	7	1.3	0.5

營養分析 (以一粒分量計算)



製法：

1. 栗子用過面水煲臛，隔清水分略壓成細粒，趁熱加糖及栗子水成餡料。
2. 南瓜切件蒸熟，隔清水分，趁熱加糖、粘米粉及糯米粉，揉成軟滑不黏手粉糰。
3. 南瓜粉糰平均分成12份，包入餡料做成金元寶型，隔水以中火蒸10分鐘便成一賀年小食，熱或暖吃。亦可預先做好，放在雪櫃，吃前再蒸軟。



製法：

1. 洗淨紅豆，用清水浸約1小時。
2. 紅豆和陳皮同放入3杯清水中，用慢火煲約1小時至臛，盛起紅豆，取走果皮。
3. 洗淨菊花，將2½杯清水煮滾後，改用細火煮8分鐘，用篩子隔去渣，盛起500毫升菊花水。
4. 將預留的500毫升菊花水煲滾，然後放入冰糖及大菜，煲至完全溶解後熄火。
5. 準備十二個模，將一朵菊花放入模內，倒入菊花水至模的一半，放入雪櫃約1分鐘或室溫3分鐘。將已煮軟的紅豆倒入剩餘的菊花糖水並拌勻，加入紅豆於凝固的糕面上，然後放入雪櫃至凝固。



製法：

1. 紅豆用清水浸2小時。用適量水煲紅豆至臛及水分收乾，加入油及糖，邊煮邊攪至乾身。
2. 糯米粉放入大碗內，加入大約3湯匙水，搓成軟麵糰。
3. 平均分10份，包入適量豆沙，做成丸子，放入滾水中煮熟，隔清水分，灑上黃豆粉便成。



懷舊鉢仔糕

食譜來源：衛生署

10 件

材料：

1. 粘米粉 75 克
2. 紅糖 60 克
3. 紅豆 2 湯匙
4. 陳皮 1 塊
5. 清水 4 杯 (960 毫升)
6. 植物油 1 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
69	14	1.1	0.6	0

營養分析 (以一件分量計算)

香芋紅豆糕

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

16 件

材料：

1. 芋頭 160 克
2. 紅豆 2 湯匙
3. 糖 3 湯匙
4. 脫脂奶粉 3 湯匙
5. 糯米粉 $\frac{1}{2}$ 杯
6. 粘米粉 $\frac{1}{2}$ 杯
7. 水 1 杯 (240 毫升)
8. 乾椰茸 15 克

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
67	14	1.4	0.7

營養分析 (以一件分量計算)

燉蛋

食譜來源：醫院管理局

6 碗

材料：

1. 雞蛋 (細) 3 隻
2. 脫脂奶 1 杯 (240 毫升)
3. 水 200 毫升
4. 白醋 1 茶匙
5. 糖 5 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
55	5	4	2	72	0	48

營養分析 (以一碗分量計算)



製法：

1. 洗淨紅豆，用清水浸1小時。將紅豆和陳皮同放入3杯清水中，用慢火煲約1小時至脆，盛起紅豆，取走陳皮。
2. 粘米粉用 $\frac{1}{2}$ 杯清水開成粉漿。
3. 將 $\frac{1}{2}$ 杯清水煲滾，然後放入紅糖，煲至完全溶解後熄火。
4. 將糖水放於粉漿拌勻，然後加入紅豆和植物油拌勻。
5. 將10個小碗放入蒸籠，然後平均注入粉漿，大火蒸約20分鐘或至全熟。



製法：

1. 紅豆用清水浸2小時；放入煲中煲至脆，隔去水分待用。
2. 芋頭刨絲放入大碗內，加入糯米粉、粘米粉、奶粉及糖，攪勻，加入水及紅豆拌勻，放入掃了油的6吋×6吋方型糕盆，中猛火蒸30分鐘。
3. 待冷卻切成16件，沾上椰茸便成。



製法：

1. 雞蛋去殼拂勻。
2. 加入脫脂奶、水和白醋於蛋液中，再放入糖拌勻至糖完全溶解。
3. 把蛋液倒入碗中。可用匙羹取走蛋液面的泡沫。
4. 用鑊煮滾水，水滾後轉中火，隔水蒸12分鐘或直至蛋漿中心凝固。



桂花煮梨

食譜來源：衛生署

8 人分量，每人 $\frac{1}{4}$ 個

材料：

1. 啤梨 2 個 (約 500 克)
2. 黃糖 2 湯匙
3. 桂花 1 茶匙
4. 清水 2 杯 (480 毫升)

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
36	9	0	0	0	1.1	0

營養分析 (以一人分量計算)

木瓜啤梨果凍

食譜來源：衛生署

12 件

材料：

1. 木瓜 (細) $\frac{1}{2}$ 個
2. 啤梨 (細) 1 個
3. 魚膠粉 3 湯匙
4. 綠茶葉 3 湯匙
5. 砂糖 4 湯匙
6. 檸檬 $\frac{1}{2}$ 個
7. 清水 $2\frac{1}{4}$ 杯 (540 毫升)

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
37	8	2	0	0	0.6	4

營養分析 (以一件分量計算)

芋頭黑糯米糖水

食譜來源：衛生署

6 人分量，每人大半碗

材料：

1. 黑糯米 $1\frac{1}{2}$ 兩 (60 克)
2. 芋頭 $2\frac{1}{2}$ 兩 (100 克)
3. 冰糖 1 兩 (40 克)
4. 清水 $4\frac{1}{2}$ 杯 (1080 毫升)

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
77	18	1	0	0	0.9	2

營養分析 (以一人分量計算)



製法：

1. 啤梨去皮、洗淨及從底部向上把核除去（亦可去核後切件）。
2. 把清水煮滾後才放入啤梨，然後轉用慢火把啤梨煮 20 分鐘或至開始轉脆。
3. 加入黃糖及桂花，並輕輕拌勻，煮啤梨至臃身。
4. 將甜品蓋好，待涼後可放進雪櫃冷藏後才品嚐。



製法：

1. 預備一湯碗鹽水。木瓜及啤梨洗淨及去皮，切成小粒及放入鹽水中備用。
2. 煲滾 2¹/₄ 杯清水，放入綠茶葉煲片刻，隔去茶葉。
3. 拌勻糖及魚膠粉。另將綠茶煲滾，再拌入糖及魚膠粉煮勻，熄火待涼。最後榨入檸檬汁拌勻。
4. 水果粒隔去水分，將水果粒放入溶液拌勻。用匙羹將水果粒放入模內，再倒入綠茶溶液，放進雪櫃冷藏至凝固。



製法：

1. 黑糯米洗淨後用清水浸 2 小時。
2. 將已浸透的黑糯米與 4¹/₂ 杯清水用慢火煲 30 分鐘。
3. 芋頭去皮，切細粒備用。
4. 加入芋頭粒，煮約 30 分鐘至臃身。
5. 最後加進冰糖煮溶。



香葉鮮番茄汁天使麵

食譜來源：衛生署

4 人分量

材料：

1. 天使麵 280 克
2. 番茄 3 個 (約 370 克)
3. 蒜茸 3 茶匙
4. 九層塔 (切絲) 4 塊
5. 植物油 3 茶匙
6. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 白胡椒粉 少許

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	纖維素 (克)	鈉質 (毫克)
291	56	9	5	0	3.2	299

營養分析 (以一人分量計算)

金勾香蔥南瓜薄餅

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

6 件

材料：

1. 南瓜 2 兩 (80 克)
2. 蝦米 10 克
3. 糯米粉 15 克
4. 粘米粉 15 克
5. 水 4 湯匙
6. 蔥花 2 湯匙
7. 油 1 茶匙

調味料：

1. 鹽 $\frac{1}{8}$ 茶匙
2. 麻油 幾滴

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
40	5	2	1.5

營養分析 (以一件分量計算)

黃金糕

食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢

10 件

材料：

1. 南瓜肉 (本地) 160 克
2. 粘米粉 60 克
3. 蝦米 10 克
4. 元貝 10 克
5. 冬菇 (去莖) 10 克
6. 水 1 杯 (240 毫升)
7. 油 1 湯匙
8. 蔥花 1 湯匙

南瓜調味料：

1. 胡椒粉 少許
2. 鹽 少許
3. 生抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

蝦米冬菇元貝調味料：

1. 生抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
2. 紹酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 糖 $\frac{1}{8}$ 茶匙

熱量 (千卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)
40	5.6	1.7	1.2

營養分析 (以一件分量計算)



製法：

1. 煲中注入大半煲清水煲滾，加入 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽，再將天使麵放入，攪拌約 3 分鐘後，隔水瀝乾，加入 1 茶匙油拌勻，備用。
2. 番茄洗淨後切塊。
3. 於易潔鑊燒熱餘下油爆香蒜茸，放入番茄煮至軟身，將番茄去皮，然後放入天使麵和調味料，最後加入九層塔。



製法：

1. 南瓜蒸熟，放在大碗內壓成蓉。加入糯米粉、粘米粉、鹽及麻油，攪勻，然後加入水攪勻。
2. 蝦米浸軟及切碎後放鑊中略炒至香，與蔥花同加進以上南瓜材料，便成粉漿。
3. 平底鑊燒熱，放入油 1 茶匙，將粉漿平均分成 6 份放入鑊中，用中火煎至兩面金黃色便成。



製法：

1. 蝦米洗淨，冬菇去莖，分別浸軟切粒待用。南瓜洗淨刨絲待用。
2. 元貝洗淨，用過面水浸大約 1 小時，然後連同水分隔水蒸約半小時，撕成幼絲待用。
3. 將 1 湯匙油放入易潔鑊燒熱，放入蝦米、冬菇及元貝炒透至香，再加入調味料炒勻，盛起備用。放入南瓜絲，炒至熟，加入南瓜調味料炒勻。
4. 粘米粉用 $\frac{1}{2}$ 杯水開勻，注入鑊內，邊煮邊攪，加入餘下 $\frac{1}{2}$ 杯水(用浸元貝的水取代部份開水，味道更佳)，煮至微稠。加入蝦米、冬菇和元貝。
5. 將以上成分倒入糕盤內，猛火蒸約 30 分鐘，蒸好後灑上蔥花，再蒸約 1 分鐘便成。另外亦可將成分倒入小碗內蒸 20 至 30 分鐘。
6. 製成的黃金糕可放置入冰箱保存。進食時先切件，用易潔鑊煎香或蒸熱均可。

