

# 豆腐雜菜湯

取錄自衛生署「適飲適食」食譜



營養分析(以一人分量計算)

**\$**  
**至抵有營食譜**

**材料：**四人分量

布包豆腐 1 件  
雞蛋 1 隻  
急凍雜菜粒 ½ 杯  
魚柳 3 兩 (120克)  
清水 6 杯 (1440毫升)

**醃料：**

紹酒 1 茶匙  
白胡椒粉少許

**調味料：**

鹽 ½ 茶匙  
白胡椒粉少許

**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。

# 田園生菜包

取錄自衛生署「適飲適食」食譜



\$

至抵有營食譜

材料：四人分量

白豆腐干 200 克

急凍雜菜粒 ½ 杯

冬菇(乾) 8 隻(約 16 克)

馬蹄(去皮) 4 粒(約 70 克)

生菜葉 8 塊(約 60 克)

植物油\* 3 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

調味料：

鹽 ½ 茶匙

糖 ½ 茶匙

老抽 2 茶匙

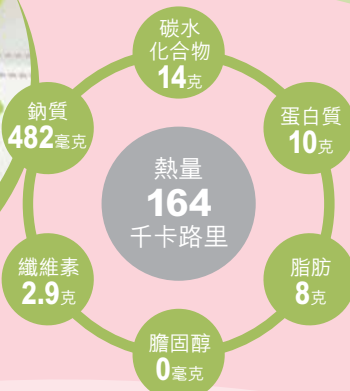
白胡椒粉 少許

紹酒 2 茶匙

芡汁：

生粉 2 茶匙

清水 3 湯匙



營養分析(以一人分量計算)

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。

# 冬菇四季豆鮮竹結

取錄自衛生署「適飲適食」食譜



至抵有營養



材料：四人分量

鮮腐竹 3½ 條 (約 90 克)  
冬菇 (乾) 3 隻 (約 12 克)  
四季豆 2 兩 (80 克)  
紅蘿蔔 ½ 條 (約 75 克)  
植物油\* 3 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

調味料：

鹽 ½ 茶匙  
生抽 1 湯匙  
麻油 1 茶匙  
糖 1 茶匙  
清水 ⅓ 杯 (約 160 毫升)

芡汁：

生粉 1½ 茶匙  
清水 2 湯匙

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，蓋上鍋蓋炆煮至入味。最後拌入芡汁埋芡便成。



營養分析 (以一人分量計算)

# 彩蔬拌魚柳

取錄自衛生署「適飲適食」食譜



至抵有營食譜



材料：四人分量

魚柳 6 兩 (240 克)  
甘筍 ½ 條 (約 75 克)  
翠玉瓜 ½ 條 (約 75 克)  
蒜茸 1 湯匙  
薑片 4 片  
植物油\* 3 茶匙

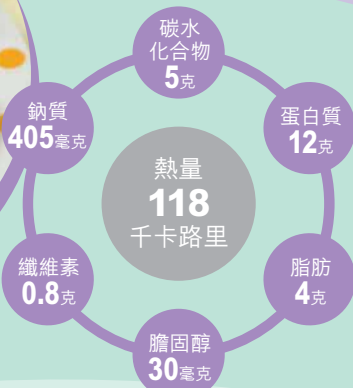
\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

魚柳醃料：

鹽 ¼ 茶匙  
生粉 ½ 茶匙  
紹酒 ½ 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 2½ 湯匙  
清水 3 湯匙



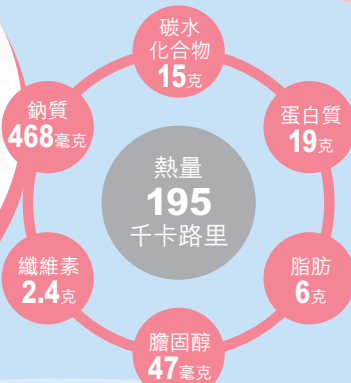
營養分析(以一人分量計算)

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。

# 四蔬炆豬肉

取錄自衛生署「適飲適食」食譜



營養分析(以一人分量計算)

至抵有營養譜

材料：四人分量

- 瘦豬肉 ½ 斤 (320 克)
- 洋葱 ½ 個 (約 170 克)
- 紅蘿蔔 ½ 條 (約 75 克)
- 西芹 1 條 (約 90 克)
- 薯仔 1 個 (約 150 克)
- 罐頭雜菜汁 1 杯 (240 毫升)
- 生粉 1 茶匙
- 植物油\* 1½ 茶匙
- 鹽 ½ 茶匙
- 清水 1 杯 (240 毫升)

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

製法：

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

# 茄子咖喱雞

取錄自衛生署「適飲適食」食譜



**\$**  
至抵有營食譜



營養分析(以一人分量計算)

材料：四人分量

- 雞下腿 2 隻 (約 320 克)
  - 泰國綠色小茄子 5 個 (約 120 克)
  - 蒜頭 (切碎) 5 瓣
  - 香茅 (切碎) 1 條
  - 紅辣椒 2 隻
  - 生粉 1 茶匙
  - 植物油\* 3 茶匙
- \* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

咖喱汁材料：

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

製法：

- 雞腿洗淨、去皮、去除肥膏及斬件，加入生粉拌勻備用。
- 茄子去蒂後洗淨，切成菱形形狀，辣椒洗淨，備用。
- 將咖喱汁材料拌勻，以製作咖喱汁。
- 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。
- 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。