頁1

香港特別行政區政府

醫務衛生局

基層醫療健康辦事處

「適飲適食」食譜

田園生菜包（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 白豆腐干 200 克

2. 急凍雜菜粒1/2杯

3. 冬菇（乾）8 隻（約 16 克）

4. 馬蹄（去皮）4 粒（約 70 克）

5. 生菜葉8 塊（約 60 克）

6. 植物油\* 3 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

調味料：

1. 鹽1/2茶匙

2. 糖1/2茶匙

3. 老抽 2 茶匙

4. 白胡椒粉少許

5. 紹酒2茶匙

芡汁：

1. 生粉 2 茶匙

2. 清水 3 湯匙

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。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 164千卡路里

碳水化合物 14克

蛋白質 10克

脂肪 8克

膽固醇 0毫克

纖維素 2.9克

鈉質 482毫克