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

菇菌炒雜菜（6人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 翠玉瓜（綠色及黄色）200 克

2. 雲耳（乾）4克

3. 洋葱 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

\* 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. 生抽 2茶匙

3. 糖1/2茶匙

製法：

1. 雲耳用清水浸透，洗淨後撕成小塊。秀珍菇洗淨。

2. 洋葱去衣、洗淨及切塊。翠玉瓜洗淨、去瓤及切小件。

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，加入洋葱兜炒，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。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 61千卡路里

碳水化合物 5克

蛋白質 2克

脂肪 4克

膽固醇 0毫克

纖維素 1.4克

鈉質 504毫克