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

三蔬炆牛肉（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 牛肉（瘦）8 両（約 320 克）

2. 紅蘿蔔 1/2條（約 75 克）

3. 西芹 1 條（約 90 克）

4. 洋葱1/2個（約 170 克）

5. 芫茜（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1/2茶匙

10. 紅酒 1 杯（240毫升）

11. 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. 牛肉洗淨及切件；紅蘿蔔、洋葱去皮、 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、洋葱及西芹兜炒約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，加蓋改慢火炆 1又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。

營養分析（以一人分量計算）

1. 熱量 212千卡路里

2. 碳水化合物 11克

3. 蛋白質 19克

4. 脂肪 6克

5. 膽固醇 51毫克

6. 纖維素 2.1克

7. 鈉質 394毫克