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

紅燒素上翅（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 粉絲1両（40克）

2. 冬菇（乾）1/2両（20克）

3. 木耳1/2両（20克）

4. 罐頭筍肉2両（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）

\*植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

調味料：

1. 鹽1/3茶匙

2. 生抽1湯匙

3. 麻油1/2茶匙

4. 糖1/2茶匙

芡汁：

1. 老抽1茶匙

2. 生粉1湯匙

3. 清水1/2杯（120毫升）

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。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 142千卡路里

碳水化合物 18克

蛋白質 5克

脂肪 6克

膽固醇 0毫克

纖維素 3.1克

鈉質 585毫克