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

香茅肉絲（4人分量，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 瘦肉（切絲）4 両（約160克）

2. 青椒（切絲）1両（40 克）

3. 大紅椒（切絲）1両（40 克）

4. 香茅 1 條

5. 乾蔥頭（切薄片） 1 粒

6. 乾蔥頭（剁碎成茸）1 粒

7. 蒜頭（剁碎成茸） 1 粒

8. 酒 1 茶匙

9. 油 2 茶匙

醃料：

1. 鹽 1/4茶匙

2. 糖 1/8茶匙

3. 生抽1/4茶匙

4. 生粉1/2茶匙

5. 水 1 湯匙

6. 胡椒粉少許

芡汁：

1. 生粉1/4茶匙

2. 水1又1/2湯匙

3. 生抽1/4茶匙

4. 麻油幾滴

製法：

1. 香茅洗淨一半切薄片，一半切碎，待用。

2. 肉絲加入乾蔥茸、蒜茸、香茅碎及醃料醃半小時。

3. 芡汁材料拌勻，待用。

4. 於易潔鑊放入1茶匙油燒熱，放入青紅椒絲炒至香味揮發，盛起待用。

5. 原鑊放入1茶匙油燒熱，放入乾蔥片及香茅片，炒至香味揮發，加入肉絲快手炒至七成熟。

6. 青紅椒回鑊，炒至熟及有香味，贊酒，埋芡，炒勻便成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 71千卡路里

碳水化合物 3克

蛋白質 9克

脂肪 3克