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

西蘭花炒帶子（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 帶子（細）8隻（約60克）

2. 西蘭花 6両（240克）

3. 蒜茸 1湯匙

4. 紹酒 3湯匙

5. 植物油\* 3 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

醃料：

1. 鹽1/4茶匙

2. 糖 1/2茶匙

3. 生粉 1/2茶匙

調味料：

1. 生抽 2 茶匙

2. 糖1/2茶匙

3. 生粉 1 茶匙

4. 麻油1/2 茶匙

5. 白胡椒粉少許

6. 清水 2湯匙

製法：

1. 帶子洗淨，切去硬邊後抹乾水分，加入醃料及1/2湯匙酒拌勻，醃約30分鐘。

2. 西蘭花洗淨後切成小件。煲滾水，放入西蘭花略煮後盛起。

3. 於易潔鑊燒熱1茶匙油，放入帶子煎約2分鐘。

4. 於易潔鑊燒熱餘下油，爆香蒜茸，放入西蘭花兜炒，加入帶子，然後沿鑊邊贊酒2又1/2湯匙，再加入已拌勻的調味料兜炒至調味汁煮滾。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 85千卡路里

碳水化合物 7克

蛋白質 4克

脂肪 4克

膽固醇 4毫克

纖維素 1.9克

鈉質 426毫克