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

洋葱番茄汁炒蝦球（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 大蝦 4隻 （約240克）

2. 洋葱（大）1個 （約170克）

3. 番茄（細）3個 （約130克）

4. 蒜茸 1湯匙

5. 紹酒 2湯匙

6. 植物油\* 3茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

大蝦醃料：

1. 鹽1/4茶匙

2. 糖 1/2茶匙

3. 生粉 1/2茶匙

4. 紹酒 1茶匙

5. 白胡椒粉少許

番茄汁調味料：

1. 鹽1/2 茶匙

2. 糖 1 茶匙

3. 生粉 1 茶匙

4. 紹酒 2 茶匙

5. 清水 3湯匙

製法：

1. 蝦洗淨後去腸、去除頭部、腳、尾端、殼及尖的部分，蝦肉開邊，加入醃料拌勻，醃約30分鐘。

2. 番茄洗淨後切小塊，於易潔鑊煮至軟身，然後放入碗中，把番茄皮取出，用匙壓成蓉，加入蒜茸及調味料製成番茄汁備用。

3. 洋葱洗淨、去皮，然後切片。

4. 於易潔鑊放1又1/2茶匙油，放入大蝦略炒約 3分鐘，盛起備用。

5. 於鑊燒熱餘下油，放入洋葱兜炒至軟身，然後把大蝦回鑊，沿鑊邊贊酒，再加入已拌勻的番茄汁，炒至蝦全熟即可上碟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 109千卡路里

碳水化合物 8克

蛋白質 7克

脂肪 5克

膽固醇 37毫克

纖維素 1.2克

鈉質 507毫克