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

煎釀燈籠椒（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 鯪魚肉（魚膠）6 両（240 克）

2. 紅燈籠椒（細）1 個（約 80 克）

3. 青燈籠椒（細）1 個（約 80 克）

4. 黄燈籠椒（細）1 個（約 80 克）

5. 芫荽（切碎）2 湯匙

6. 蒜頭（切碎）2 瓣

7. 紹酒 3 湯匙

8. 生粉1/2茶匙

9 植物油\* 2又1/2茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

魚肉醃料：

1. 鹽 1/2 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 茶匙

3. 麻油1/2茶匙

4. 生粉 1 茶匙

5. 白胡椒粉少許

6. 清水 3 湯匙

製法：

1. 芫荽及醃料放進魚膠中拌匀，醃約30分鐘。

2. 燈籠椒洗淨及去瓤後切件，於底部沾滿生粉，然後釀入魚膠。

3. 於易潔鑊燒熱油，將釀好的燈籠椒（魚肉朝底）放於鑊中，以慢火煎約5分鐘，爆香蒜頭，然後沿鑊邊贊酒，加入調味料，蓋上蓋煮約3分鐘或至魚肉全熟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 117千卡路里

碳水化合物 6克

蛋白質 11克

脂肪 4克

膽固醇 34毫克

纖維素 1.1克

鈉質 514毫克