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

小食

香草三文魚薯餅（8件，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 三文魚肉（切粒） 60克

2. 馬鈴薯 1個（約140克）

3. 九層塔（切碎） 幾塊

4. 香芹（切碎） 2茶匙

5. 松子仁（切碎） 1茶匙

6. 油 2茶匙

醃料：

1. 鹽1/4茶匙

2. 黑胡椒粉1/8茶匙

3. 生粉 1茶匙

製法：

1. 馬鈴薯去皮刨絲，加入三文魚粒及醃料攪勻，然後加入松子仁、香芹及九層塔。

2. 將三文魚材料平分八份，放入鑊中煎至兩邊金黃色，便可上碟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 41千卡路里

碳水化合物 3克

蛋白質 1.9克

脂肪 2.3克

膽固醇 4.4毫克

纖維素 0.3克