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

燉蛋（6碗，食譜來源：醫院管理局營養師）

材料：

1. 雞蛋（細）3隻

2. 脫脂奶1杯（240毫升）

3. 水200毫升

4. 白醋1茶匙

5. 糖5茶匙

製法：

1. 雞蛋去殼拂勻。

2. 加入脫脂奶、水和白醋於蛋液中，再放入糖拌勻至糖完全溶解。

3. 把蛋液倒入碗中。可用匙羹取走蛋液面的泡沫。

4. 用鑊煮滾水，水滾後轉中火，隔水蒸12分鐘或直至蛋漿中心凝固。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 55千卡路里

碳水化合物 5克

蛋白質 4克

脂肪 2克

膽固醇 72毫克

纖維素 0克

鈉質 48毫克