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

金勾香葱南瓜薄餅（6件，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 南瓜2両（80克）

2. 蝦米10克

3. 糯米粉15克

4. 粘米粉15克

5. 水4湯匙

6. 葱花2湯匙

7. 油1茶匙

調味料：

1. 鹽1/8茶匙

2. 麻油幾滴

製法：

1. 南瓜蒸熟，放在大碗內壓成蓉。加入糯米粉、粘米粉、鹽及麻油攪勻，然後加入水攪勻。

2. 蝦米浸軟及切碎後放鑊中略炒至香，與葱花同加進以上南瓜材料，便成粉漿。

3. 平底鑊燒熱，放入油1茶匙，將粉漿平均分成6份放入鑊中，用中火煎至兩面金黃色便成。

營養分析（以一件分量計算）

熱量 40千卡路里

碳水化合物 5克

蛋白質 2克

脂肪 1.5克