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

冬菇四季豆鮮竹結（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 鮮腐竹 3又1/2條（約 90 克）

2. 冬菇（乾）3 隻（約 12 克）

3. 四季豆2両（80 克）

4. 紅蘿蔔1/2條（約 75 克）

5. 植物油\* 3茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

調味料：

1. 鹽1/2茶匙

2. 生抽 1 湯匙

3. 麻油 1 茶匙

4. 糖 1 茶匙

5. 清水2/3杯（約 160 毫升）

芡汁：

1.生粉 1又1/2茶匙

2. 清水 2 湯匙

製法：

1. 鮮腐竹沖淨浸軟，切段及打結，備用。

2. 冬菇浸軟、去蒂後切條，四季豆洗淨去硬邊後切段，紅蘿蔔去皮、洗淨及切段，備用。

3. 於易潔鑊下油，加入冬菇、四季豆、紅蘿蔔兜炒，加入調味料及腐竹結煮滾，蓋上鍋蓋炆煮至入味。最後拌入芡汁埋芡便成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 167千卡路里

碳水化合物 11克

蛋白質 12克

脂肪 8克

膽固醇 0毫克

纖維素 1.5克

鈉質 685毫克