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

肉崧香葉炒四季豆（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 瘦豬碎肉 2 両（80 克）

2. 四季豆 4 両（160 克）

3. 九層塔 5 塊

4. 蒜茸 1 湯匙

5. 紹酒 3 湯匙

6. 植物油\* 3 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

豬肉醃料：

1. 生抽1/2茶匙

2. 糖 1/2茶匙

3. 生粉1/2茶匙

4. 白胡椒粉少許

調味料：

1. 鹽1/4茶匙

2. 生抽2茶匙

3. 糖1茶匙

4. 生粉1茶匙

5. 清水1/4 杯（60 毫升）

製法：

1. 碎肉和醃料拌勻，醃約 30 分鐘。

2. 四季豆洗淨、去蒂後切段；九層塔洗淨後切碎，加進碎肉內。

3. 於易潔鑊燒熱 1 茶匙油，爆香蒜茸，加入碎肉炒至金黃，盛起備用。

4. 於易潔鑊燒熱餘下油，放入四季豆兜炒至軟身後，加入碎肉，沿鑊邊贊酒及加入調味料，煮至滾及碎肉全熟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 90千卡路里

碳水化合物 6克

蛋白質 5克

脂肪 4克

膽固醇 12毫克

纖維素 1.1克

鈉質 417毫克