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

合桃菇丁（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 合桃肉 1 両（40 克）

2. 冬菇（乾）8 隻（約 17 克）

3. 白豆腐干6 件（約 210 克）

4. 馬蹄 8 粒（約 60 克）

5. 四季豆 4 両（160 克）

6. 薑片2片

7. 植物油\* 2 茶匙

8. 清水1/2 杯（120 毫升）

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

芡汁：

1. 鹽 1/4茶匙

2. 生抽 2茶匙

3. 老抽1茶匙

4. 糖 1茶匙

5. 生粉 1茶匙

製法：

1. 用滾水浸合桃肉約20分鐘，盛起瀝乾，然後用焗爐焗乾備用。

2. 冬菇浸透去蒂，豆腐干洗淨，馬蹄去皮洗淨，分別切粒。

3. 四季豆洗淨切粒，拖熟瀝乾。

4. 於易潔鑊下油炒香薑片，加入冬菇、豆腐干、馬蹄、四季豆炒勻，再加入1/2杯清水炆煮片刻，然後加入芡汁拌勻，加上合桃肉便成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 206千卡路里

碳水化合物 10克

蛋白質 12克

脂肪 13克

膽固醇 0毫克

纖維素 2.9克

鈉質 440毫克