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

果香肉丁（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 蘋果（中）1個（約 140 克）

2. 青椒（中）1個（約 120 克）

3. 菠蘿 2 片（約 105 克）

4. 梅頭瘦豬肉 6 両（240 克）

5. 蒜茸 1 茶匙

6. 生抽 1 茶匙

7. 植物油\* 3 茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

醃料：

1. 鹽1/2茶匙

2. 生抽 1 茶匙

3. 麻油1/4 茶匙

4. 糖1/2茶匙

5. 生粉 1 茶匙

芡汁：

1. 生抽 1 茶匙

2. 糖1/2茶匙

3. 生粉 2 茶匙

4. 清水 3 湯匙

製法：

1. 將蘋果去皮切粒，青椒去瓤洗淨及切成小塊，菠蘿片切細粒，備用。

2. 豬肉洗淨切粒，用醃料醃半小時。然後於易潔鑊下2茶匙油將肉粒炒熟，盛起備用。

3. 用餘下油爆香蒜茸，放入青椒兜炒，再放入肉粒同炒，後下生抽。

4.下芡汁，然後放入蘋果及菠蘿略炒拌勻。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 174千卡路里

碳水化合物 14克

蛋白質 14克

脂肪 7克

膽固醇 37毫克

纖維素 1.8克

鈉質 538毫克