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

松子馬蹄碎肉（4人分量，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 豬柳（柳梅）160 克

2. 松子 10 克

3. 甘筍（切碎）20 克

4. 馬蹄（切粒）3 粒（60 克）

5. 乾貝仔（切粒）10 克

6. 油 2 茶匙

豬柳調味料：

1. 生抽 2 茶匙

2. 糖1/4茶匙

3. 酒 1茶匙

4. 生粉1/4茶匙

5. 水 1湯匙

6. 麻油1/2茶匙

芡汁：

1. 生粉1/2茶匙

2. 水 2 湯匙

製法：

1. 豬柳洗淨切碎，拌入調味料醃約30分鐘。

2. 松子用白鑊炒香待用。

3. 放入2茶匙油於鑊內燒熱，放入浸軟的乾貝，炒香。加入豬柳肉碎炒片刻，加入馬蹄及甘筍粒，炒至熱及肉碎熟，埋芡，灑上松子便可上碟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 128千卡路里

碳水化合物 7克

蛋白質 11.5克

脂肪 5.8克

膽固醇 32.2毫克

纖維素 0.5克