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

四蔬炆豬肉（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 瘦豬肉1/2斤（320 克）

2. 洋葱1/2個（約 170 克）

3. 紅蘿蔔1/2條（約 75 克）

4. 西芹 1 條（約 90 克）

5. 薯仔 1 個（約 150 克）

6. 罐頭雜菜汁 1 杯（240毫升）

7. 生粉 1 茶匙

8. 植物油\* 1又1/2茶匙

9. 鹽1/2茶匙

10. 清水 1 杯（240毫升）

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

製法：

1. 瘦肉洗淨，切件，然後加入生粉拌勻。

2. 紅蘿蔔、洋葱及薯仔洗淨後去皮及切件；西芹洗淨後及去筋及切件。

3. 下油於易潔鑊，將瘦肉煎至金黃，然後加入洋葱兜炒約3分鐘。

4. 將瘦肉、洋葱，紅蘿蔔、雜菜汁及清水放入大煲中煮滾，蓋上煲蓋，以慢火炆30分鐘。（如有需要，可添加水分。）

5. 加入薯仔及西芹再炆約1小時，至肉轉腍，最後加入鹽調味。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 195千卡路里

碳水化合物 15克

蛋白質 19克

脂肪 6克

膽固醇 47毫克

纖維素 2.4克

鈉質 468毫克