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

蘑菇粟米魚柳（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 魚柳1/2斤（320 克）

2. 新鮮蘑菇 2 両（80 克）

3. 粟米茸 1 杯（250 克）

4. 薑片 2 片

5. 植物油\* 1湯匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

魚柳醃料：

1. 鹽1/4茶匙

2. 蛋白 1 隻

3. 白胡椒粉少許

4. 麻油 1/4茶匙

5. 生粉 2 茶匙

製法：

1. 蘑菇去蒂，洗淨切片。薑去皮、切片。

2. 魚柳洗淨切件，抹乾水分，加醃料拌勻。

3. 於易潔鑊燒熱1/2湯匙油，爆香薑片及蘑菇，盛起備用。

4. 燒熱餘下油，放入魚柳略煎，下蘑菇及粟米茸，煮片刻至滾，即成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 144千卡路里

碳水化合物 9克

蛋白質 16克

脂肪 5克

膽固醇 35毫克

纖維素 1.3克

鈉質 378毫克