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

彩蔬拌魚柳（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 魚柳 6 両（240 克）

2. 甘筍 1/2條（約 75 克）

3. 翠玉瓜 1/2 條（約 75 克）

4. 蒜茸 1 湯匙

5. 薑片 4 片

6. 植物油\* 3 茶匙

\* 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. 生粉1/2茶匙

3. 紹酒1/2湯匙

4. 白胡椒粉少許

調味料：

1. 生抽 2 茶匙

2. 糖 1 茶匙

3. 生粉 1 茶匙

4. 紹酒 2又1/2湯匙

5. 清水 3 湯匙

製法：

1. 魚柳洗淨後加醃料拌勻，醃約30分鐘；甘筍去皮、洗淨及切片；翠玉瓜洗淨及切片。

2. 於易潔鑊燒熱2茶匙油，將甘筍兜炒至腍，再加入翠玉瓜炒至腍，盛起。

3. 洗淨鑊後，於鑊燒熱餘下的油，爆香薑片，然後將魚柳煎至兩面轉金黃色，加入蒜茸略炒，最後加入已拌勻的調味料煮滾。

4. 將魚柳放在甘筍及翠玉瓜上，然後淋上調味料。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 118千卡路里

碳水化合物 5克

蛋白質 12克

脂肪 4克

膽固醇 30毫克

纖維素 0.8克

鈉質 405毫克