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

翡翠蝦餅（8件，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 鮮蝦肉 4 兩 （160克）

2. 豆苗 1 兩（40 克）

3. 油 2 茶匙

蝦調味料：

1. 鹽1/4茶匙

2. 胡椒粉少許

3. 生粉 1/2茶匙

製法：

1. 蝦肉沖淨抹乾，用刀拍爛，豆苗洗淨，飛水，略切。

2. 將豆苗加入蝦肉，再放調味料攪至起膠。

3. 燒熱鑊，放入油，將蝦膠弄成餅型，放入鑊內煎至兩邊金黃色及熟。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 26千卡路里

碳水化合物 0.5克

蛋白質 2.8克

脂肪 1.5克