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

香葉鮮番茄汁天使麵（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 天使麵 280 克

2. 番茄 3 個（約 370 克）

3. 蒜茸 3 茶匙

4. 九層塔（切絲）4 塊

5. 植物油\* 3 茶匙

6. 鹽 1/2茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

調味料：

1. 鹽1/2茶匙

2. 白胡椒粉少許

製法：

1. 煲中注入大半煲清水煲滾，加入1/2茶匙鹽，再將天使麵放入，攪拌約3分鐘後，隔水瀝乾，加入1茶匙油拌勻，備用。

2. 番茄洗淨後切塊。

3. 於易潔鑊燒熱餘下油爆香蒜茸，放入番茄煮至軟身，將番茄去皮，然後放入天使麵和調味料，最後加入九層塔。

營養分析（以一人分量計算）

熱量291千卡路里

碳水化合物 56克

蛋白質 9克

脂肪 5克

膽固醇 0毫克

纖維素 3.2克

鈉質 299毫克