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

黃金糕（10件，食譜來源：英國註冊營養師 許綺賢）

材料：

1. 南瓜肉（本地）160 克

2. 粘米粉 60 克

3. 蝦米 10 克

4. 元貝 10 克

5. 冬菇（去莖）10 克

6. 水 1 杯（240毫升）

7. 油 1 湯匙

8. 蔥花 1 湯匙

南瓜調味料：

1. 胡椒粉少許

2. 鹽少許

3. 生抽1/2茶匙

蝦米冬菇元貝調味料：

1. 生抽1/2茶匙

2. 紹酒 1/2茶匙

3. 糖 1/8茶匙

製法：

1. 蝦米洗淨，冬姑去莖，分別浸軟切粒待用。南瓜洗淨刨絲待用。

2. 元貝洗淨，用過面水浸大約1小時，然後連同水分隔水蒸約半小時，撕成幼絲待用。

3. 將1湯匙油放入易潔鑊燒熱，放入蝦米、冬菇及元貝炒透至香，再加入調味料炒勻，盛起備用。放入南瓜絲，炒至熱，加入南瓜調味料炒勻。

4. 粘米粉用1/2 杯水開勻，注入鑊內，邊煮邊攪，加入餘下1/2杯水（用浸元貝的水取代部份開水，味道更佳），煮至微稠。加入蝦米，冬菇和元貝。

5. 將以上成分倒入糕盆內，猛火蒸約30分鐘，蒸好後灑上蔥花，再蒸約1分鐘便成。另外亦可將成分倒入小碗內蒸20至30分鐘。

6. 製成的黃金糕可放置入冰箱保存。進食時先切件，用易潔鑊煎香或蒸熱均可。

營養分析（以一件分量計算）

熱量 40千卡路里

碳水化合物 5.6克

蛋白質 1.7克

脂肪 1.2克