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

白玉雜菜粒湯（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 冬瓜1/2斤（320 克）

2. 急凍雜菜粒1/2 杯

3. 瘦豬肉碎 2 両（80 克）

4. 清水 4 杯（960毫升）

醃料：

1. 鹽1/8茶匙

2. 糖1/4茶匙

3. 紹酒1茶匙

4. 白胡椒粉少許

調味料：

1.鹽1/4茶匙

2. 白胡椒粉少許

製法：

1. 肉碎加入醃料，拌勻。

2. 冬瓜洗淨，去皮去核切粒。雜菜粒用清水沖洗及解凍。

3. 煲滾水，加入冬瓜粒。待滾後用中火煲直至冬瓜粒熟透（約30分鐘），然後加入雜菜粒和豬肉碎，再煲約15分鐘，下調味料即成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 128千卡路里

碳水化合物 6克

蛋白質 5克

脂肪 1克

膽固醇 12毫克

纖維素 1.5克

鈉質 241毫克