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

肉崧蒜茸茄子（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 瘦豬肉碎 4両160 克）

2. 茄子1條（約 240 克）

3. 蒜茸 2 茶匙

4. 植物油\* 1又1/2湯匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

碎肉醃料：

1. 生抽2茶匙

2. 白胡椒粉少許

3. 糖1/2茶匙

4. 生粉1/2茶匙

5. 清水1湯匙

調味汁：

1. 鹽1/2茶匙

2. 生抽1茶匙

3. 麻油1/2茶匙

4. 白胡椒粉少許

5. 糖1/2茶匙

6. 清水3湯匙

製法：

1. 碎肉和醃料拌勻，醃片刻。

2. 茄子去蒂後洗淨，切成菱角形狀。

3. 於易潔鑊下1/2湯匙油，加入碎肉炒至8成熟，盛起備用。

4. 用1湯匙油炒茄子，爆香蒜茸，加入適量水分將茄子煮至軟身，然後加入碎肉、調味汁煮至滾及碎肉全熟即成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 129千卡路里

碳水化合物 5克

蛋白質 10克

脂肪 8克

膽固醇 24毫克

纖維素 0.8克

鈉質 628毫克