

传统的「发财好市」中加入肉片可增加菜式的蛋白质含量；胜瓜和红萝卜则可增加菜式的颜色及纤维素含量。加添这些新元素于传统菜式上，务求做到既好彩头，又健康丰富。



发财胜市

（云耳蚝豉胜瓜炒肉片）

营养分析: (1人分量)

热量(千卡路里)	221
碳水化合物(克)	17
蛋白质(克)	23
脂肪(克)	7
纤维素(克)	3.9
钠质(毫克)	587



材料: (4人分量)

1. 瘦肉片	6両 (240克)
2. 云耳(干)	10克
3. 蚝豉	2両 (80克)
4. 冬菇	8只 (约16克)
5. 胜瓜	8両 (320克)
6. 红萝卜片	1両 (40克)
7. 姜	5片
8. 葱	2条
9. 蒜头	2粒
10. 绍兴酒	1汤匙
11. 植物油	4茶匙

肉片腌料:

1. 生抽	1/2 汤匙
2. 生粉	1/2 汤匙

调味料:

1. 生抽	1/2 汤匙
2. 蚝油	1 汤匙
3. 糖	1/2 茶匙
4. 水	2 杯 (480毫升)

芡汁:

1. 麻油	1/4 茶匙
2. 白胡椒粉	少许
3. 生粉	1/2 汤匙
4. 水	2 汤匙



卫生署长者健康服务

网站: www.elderly.gov.hk

长者健康资讯专线: 2121 8080



长者健康服务

制法：

1. 瘦肉片以腌料拌匀。
2. 冬菇浸软去蒂，洗净。云耳浸软切去硬边及洗净。蚝豉洗净，用水浸半小时后，沥干水备用。
3. 胜瓜洗净，去硬皮切件，备用。
4. 于易洁镬烧热1茶匙油，爆香部分姜、葱，下蚝豉，加适量水煮滚，盛起蚝豉，加入云耳于余下水分中煮3分钟，捞起沥干水，备用。
5. 用余下油爆香蒜头及余下姜葱，下肉片炒一会，再落蚝豉及冬菇兜炒，赞酒和加入调味料。煮滚后，以慢火焖15分钟。
6. 再加入胜瓜、云耳及红萝卜片，再焖10分钟。最后埋芡，即成。

营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 去胜瓜皮时，可先去掉凸出硬边后再刨皮，可留间断绿色外皮，增加口感。
- ✓ 除了胜瓜，也可用唐生菜或其他蔬菜代替。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：进食一人分量须与1½ 汤匙饭(1½ 份糖质)换算。
- ✓ 低盐餐：将腌瘦肉和调味料的生抽减至1茶匙，蚝豉分量减至1両。
- ✓ 低普林餐：避免加入蚝豉，并按个别情况减少此菜式进食量。

