

主辦單位



樂施會  
OXFAM  
Hong Kong

無窮世界  
World  
Without  
Poverty

支持伙伴 (排名不分先後)



## 樂施會「慳得有營饒基層」計劃 建立有'營'的生活習慣

樂施會推出「慳得有營饒基層」計劃，短期紓緩基層家庭的生活負擔，半年內提供 15,600 包「樂施有營饒」，並設立「有營加油站」提供貼心貼地的營養資訊及培訓，長遠協助他們盡用有限的資源建立有'營'的生活習慣。樂施會期望透過是次計劃，參與對家庭能增長對於健康營養飲食的知識，長遠能夠培養有營飲食的習慣。

### 吞拿魚蔬菜煎餅

#### 麵糊材料：

雞蛋 2 隻  
食水 45 毫升  
麵粉 40 克  
鹽 1/4 茶匙  
胡椒粉 適量

#### 配料：

水浸吞拿魚 4 湯匙 (60 克) (瀝水，印乾)  
椰菜 (切絲) 150 克 蘿蔔 (切絲) 1/4 條  
洋蔥 (切絲) 1/4 個 蔥 (切粒) 2 湯匙

#### 自備以下：

油 2 茶匙

#### 做法：

- 1) 先將麵粉、雞蛋、水和鹽倒入大碗裏，拌勻備用
- 2) 將吞拿魚和切好的蔬菜倒入麵糊，拌勻。
- 3) 加熱電鍋／平底鍋後倒入 1-2 茶匙油，慢慢倒入拌好的材料，用匙羹稍微壓一下材料，讓材料平均受熱。用中小火慢慢煎至熟透和兩邊金黃，即成。

#### 營養貼士：

雞蛋和吞拿魚均屬方便又優質的蛋白質來源。購買罐裝吞拿魚時，建議多選較低脂的水浸吞拿魚。另外，大家可據喜好加入一些較易熟的新鮮蔬菜粒／絲（如翠肉瓜、三色椒、粟米粒等），做出不同風味的煎餅喔！

#### 營養資訊 (每份食譜)：

能量 (千卡)	碳水化合物 (克)	糖 (克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
503	47.4	9	33.1	20.3	4.5	0	987

#### 營養資訊 (如三人家庭，每人份)：

能量 (千卡)	碳水化合物 (克)	糖 (克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
168	15.8	3	11.9	6.8	1.5	0	329

以上營養資訊只供教學用途