

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「慳得有營饑基層」計劃 建立有'營'的生活習慣

樂施會推出「慳得有營饑基層」計劃，短期紓緩基層家庭的生活負擔，半年內提供 15,600 包「樂施有營饑」，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。

娃娃菜肉卷蒸蛋

材料：

娃娃菜 4-6 片 免治瘦豬肉 80 克
麥皮 2 湯匙 雞蛋 1 隻
杞子 1 湯匙

醃肉調味料 (自備以下):

鹽 1/3 茶匙 糖 1/3 茶匙
麻油 少許 胡椒粉 少許

做法：

1. 免治瘦豬肉加入麥皮和醃肉調味料醃製 10 分鐘，杞子洗淨浸軟備用。
2. 娃娃菜洗淨，以熱水煮至軟身，瀝乾水備用。
3. 已醃免治瘦豬肉分成四至六份，逐一以娃娃菜包裹好。
4. 發打雞蛋後置於碟內，放上娃娃菜肉卷並灑上杞子。
5. 鍋中隔水/於電飯鍋內蒸約 10 至 15 分鐘至娃娃菜肉卷熟透即成。

營養貼士：

免治瘦豬肉加入麥皮可令肉質口感軟熟，減少肥肉的攝取。雞蛋屬於肉類能提供優質蛋白質，與娃娃菜肉卷和杞子一同蒸熟，令蒸蛋不用添加調味料亦能增添甜味和肉味。

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)
398	30	7.1	41.7	15.5	3.3	0	830

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)
133	10	2.4	13.9	5.2	1.1	0	277

以上營養資訊只供教學用途