

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。

### 整個蕃茄蝦仁燉飯

#### 材料：

急凍蝦仁 (已解凍) 大半碗 (約 120 克)  
蕃茄 一個  
急凍雜菜粒 (已解凍) 半碗  
清雞湯 125 毫升

#### 自備以下：

米飯  
調味料：  
油 1 茶匙 黑胡椒碎 適量  
雜香草 適量 (可省略)  
蝦仁醃料：  
胡椒粉 1/2 茶匙 油 1 茶匙

#### 做法：

1. 蝦仁加醃料拌勻醃最少 15 分鐘，備用；
2. 蕃茄洗淨、去蒂，備用；
3. 洗日常份量的米飯，加清雞湯及清水(扣減清雞湯的份量)放於電飯煲內，加入油；
4. 蕃茄倒轉放在米飯中央，加入雜菜粒和醃好的蝦仁，灑適量黑胡椒碎和雜香草，蓋上電飯煲，按煮飯掣；
5. 飯煮好後打開電飯煲蓋，將蕃茄弄碎與其他配料及米飯拌勻，即成。

#### 營養貼士：

急凍食材在營養價值上不比新鮮食材遜色，倒在繁忙時沒空買饑帶來方便。蕃茄含豐富維他命 A、C、茄紅素等抗氧化物，對皮膚、心血管及免疫系統甚有益處。蝦仁是低脂的優質蛋白質，同時含有硒、鐵、磷等礦物質，除非對蝦敏感，不必擔心高膽固醇的問題而有所避忌。

#### 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)
249	8.3	5.5	27.1	10.5	1.0	0	979

#### 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)
83	2.8	1.8	9.0	3.5	0.3	0	326

以上營養資訊只供教學用途