

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。

日式薑汁豚肉燒

材料：

豬柳薄片 150 克 洋蔥 1/2 個
蒜頭 1 瓣 薑 10 克

自備以下：

油 2 茶匙

醃肉調味料：

鹽 1/3 茶匙 糖 1/2 茶匙 生粉 1 茶匙

薑汁調味料：

豉油 1 茶匙 糖 1/2 茶匙 水 1 湯匙

做法：

1. 洋蔥洗淨切絲；蒜頭切碎；薑洗淨去皮後磨成薑蓉，備用。
2. 豬柳薄片洗淨後加入醃肉調味料醃製 10 分鐘。
3. 電飯煲/易潔鑊加熱後下 2 茶匙油，將洋蔥煮至軟身並加入蒜頭炒香。
4. 加入豬柳薄片炒熟，最後加入薑蓉和薑汁調味料煮至收汁，即成。

營養貼士：

食譜利用天然調味料洋蔥、蒜頭、薑製作，能提升菜式味道並減少調味料的使用，可減少鹽和糖的攝取有助控制血壓和血糖水平。

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)
321	17.7	8.7	35.2	12.1	2.3	0	975

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)
107	5.9	2.9	11.7	4.0	0.8	0	325

以上營養資訊只供教學用途