

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。

「星空」茶碗蒸

材料：

雞湯 250 毫升
雞蛋 3 隻
蝦仁（解凍）3 隻
鮮冬菇（小，切半）2 隻
秋葵（切片）2 條

自備以下：

食水 100 毫升
胡椒粉 少許

做法：

1. 先將雞湯、雞蛋及食水倒入大碗裏，拌勻備用
2. 將蝦仁洗淨抹乾後，用少許胡椒粉醃約十分鐘
3. 預備 3 個耐熱碗，平均分配蝦仁、冬菇和秋葵片
4. 將雞蛋、雞湯和食水拌勻，用隔篩過濾
5. 慢慢將蛋液倒入耐熱碗內，蓋上保鮮膜，隔水蒸大概 10 分鐘至熟透，即成。

營養貼士：

此食譜材料簡單卻營養豐富！雞蛋和蝦仁屬低脂優質蛋白質來源，配上多款蔬菜能提升菜色的口感，味道和營養價值。大家可自行配搭食材（如：紅蘿蔔、帶子、香菇類），設計出屬於你的茶碗蒸。

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)
273	4.8	2.6	31.6	14	4.3	0	805

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)
91	1.6	0.9	10.5	4.7	1.4	0	268

以上營養資訊只供教學用途