

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。

糖醋魚柳

材料：

急凍魚柳 200g 蕃茄 1 個
薑 1-2 片 洋蔥 半個
蒜頭 1-2 顆 蛋 1 隻

調味料 / 材料(自備以下):

粟粉 適量 胡椒粉 少許 鹽 少許
茄醬 2 湯匙 白醋 5 湯匙 砂糖 適量
水 少許 油 少許

做法：

1. 魚柳切成片；用鹽和胡椒粉調味
2. 蕃茄、洋蔥切成小塊備用
3. 將魚塊沾上蛋汁後再沾上一層生粉
4. 下油將魚塊煎成金黃色備用
5. 在碗中將茄醬、白醋、砂糖、水、粟粉混合
6. 將薑、蒜頭下鑊爆香
7. 加入蕃茄、洋蔥 煮至洋蔥變軟
8. 加入醬汁煮滾
9. 在魚柳上倒上醬汁，拌勻然後上碟

營養貼士：

蕃茄含豐富的茄紅素（β-胡蘿蔔素的一種）。β-胡蘿蔔素進入身體內可轉為維他命 A，可以幫助我們維持正常視力。另外的功用是可以維持上皮組織的正常形態，使細胞水分不致減少，有助保持皮膚健康。

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)
375.5	21.9	13.9	48.7	9.8	2.9	0	491

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)
125	7.3	4.6	16.2	3.3	1.0	0	164

以上營養資訊只供教學用途