



一人食煮獨樂樂



瑪麗醫院營養部

# 咖喱秋葵雞柳



出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

難度：★

做法：

1. 雞柳洗淨切小塊，用醃料醃15分鐘
2. 秋葵、蕃茄、洋蔥洗淨切粒
3. 紅辣椒、芫茜、蒜頭切碎
4. 用1茶匙油爆香蒜蓉，加入雞柳炒至金黃色後盛起
5. 不用再下油，洋蔥加入咖喱粉炒至軟身，加入秋葵、蕃茄、洋蔥和紅辣椒拌勻，炒約2分鐘
6. 加入芫茜拌勻，下鹽調味即成

材料：  
秋葵 50克  
雞柳肉 80克  
蕃茄 1個  
洋蔥 1/4個  
紅辣椒半隻  
芫茜 1棵  
蒜頭 2粒

食材知多點：

秋葵的熱量很低，它含有豐富水溶性及非水溶性纖維，能夠促進腸道健康、幫助控制膽固醇，亦可增加飽肚感，有助減肥。

調味料：

咖喱粉 1茶匙  
鹽 1/4 茶匙  
糖 1/4 茶匙

醃料：  
生抽 半茶匙  
胡椒粉半茶匙  
粟粉 半茶匙

配燕麥飯  
大半碗

每份	204千卡	17克	22克	6克	4克	626毫克	7克
	卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維	鈉質	糖
							
	357千卡	52克	26克	7克	6克	636毫克	7.5克



# 大豆芽炒辣肉碎



## 一人食煮獨樂樂

出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

東南亞篇



瑪麗醫院  
營養部

難度：★

材料：  
絞碎柳梅肉 80克  
大豆芽 100克  
紅辣椒 1隻  
檸檬 1/4 個  
生抽 1茶匙  
糖 1/4 茶匙

做法：

1. 豬肉加入半茶匙生抽醃15分鐘
2. 紅辣椒切粒，檸檬搾汁
3. 易潔鑊不用落油，大火乾煎豬肉約1分鐘，反轉再煎，然後炒鬆至微金黃
4. 加入大豆芽、辣椒粒同炒，待差不多熟時加入糖，半茶匙生抽、檸檬汁炒勻上碟即成

食材  
知多點：

柳梅是豬隻脊骨下面的一條瘦肉，是豬隻最瘦的部位，同時亦是豬肉中最柔嫩的部分。肉中無筋，比梅頭和水展還要稔，不論蒸、炒、灼或燒等都很適宜。

## 營養分析

每份

卡路里  
164千卡

碳水化合物  
15克

蛋白質  
21克

脂肪  
3克

纖維  
4.3克

糖  
10克

鈉質  
346  
毫克

配  
燕麥飯  
大半碗

卡路里  
304千卡

碳水化合物  
50克

脂肪  
4克

蛋白質  
24克

纖維  
6克

糖  
10克

鈉質  
356  
毫克



# 家常 菜篇



一人自煮獨樂樂



瑪麗醫院營養部

## 黃金粟米蝦餅



出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

難度: ★

做法:

1. 蝦肉解凍，洗淨抹乾，用刀背拍爛
2. 加入粟米、蔥粒、鹽、胡椒粉、粟粉拌勻醃15分鐘
3. 將蝦膠分成6件餅型，沾上少許粟粉，用一茶匙油以中火煎至兩邊金黃即成

材料:

急凍中蝦 12隻  
粟米 1湯匙  
蔥粒 少許  
鹽 1/8 茶匙  
胡椒粉 1/4 茶匙  
粟粉 1湯匙

食材知多點:

蝦的營養豐富，蛋白質含量較高，而脂肪和膽固醇卻比較低，同時亦含豐富碘質，有助維持正常甲狀腺功能。

每份	140千卡	11克	16克	4克	1克	300毫克	0克
	卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維	鈉質	糖
							
配菜心一碗 及白飯大半碗	314千卡	50克	22克	5克	3克	360毫克	1.4克



# 四色竹筴生雞卷



## 一人食煮獨樂樂

出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

家常  
菜篇



瑪麗醫院  
營養部

難度：☆☆☆

材料：

雞柳 80克  
竹筴 4條  
金菇 1/4 包  
幼身蘆筍 半包  
粟米芯 1/4 包  
紅蘿蔔 1/4 條  
生抽 1/4 茶匙  
胡椒粉 1/4 茶匙  
蠔油 1 茶匙  
粟粉 1 茶匙  
水 30毫升

- 做法：
1. 雞柳洗淨抹乾，切成條狀，加入生抽、胡椒粉、粟粉半茶匙醃15分鐘
  2. 竹筴浸水瀝乾，切去頭尾；蘆筍洗淨備用
  3. 金菇、粟米芯、紅蘿蔔洗淨，切成幼條狀
  4. 將雞柳、蘆筍、金菇、粟米芯及紅蘿蔔釀入竹筴，中火隔水蒸8分鐘

食材知多點：  
蘆筍不但含高纖維，更含豐富維他命C和胡蘿蔔素，具抗氧化作用，有助減低自由基對身體細胞的侵害。

## 營養分析

每份





# 玉子豆腐扒菠菜



## 一人自煮獨樂樂

出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

家常  
菜篇



 瑪麗醫院  
營養部

難度：☆☆

材料：  
玉子豆腐 1條  
菠菜 半斤  
粟粉 1湯匙  
蠔油 1茶匙

- 做法：
1. 菠菜洗淨灼熟
  2. 玉子豆腐切片，沾上粟粉，以一茶匙油將兩面煎至金黃色
  3. 加入蠔油，將玉子豆腐兜勻上色，放上菠菜即成

食材 玉子豆腐的主要原料為雞蛋，它並無黃豆成分，只是質感知多點：似豆腐而命名。

## 營養分析

每份







一人食煮獨樂樂



瑪麗醫院營養部



# 脆脆麥樂雞柳

出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

難度：☆☆

做法：

1. 雞柳用鹽和胡椒粉醃15分鐘
2. 雞蛋打勻
3. 雞柳蘸上蛋汁，再沾上燕麥
4. 用1茶匙油將雞柳煎將2分鐘至外皮香脆即成

材料：

- 燕麥 2湯匙
- 雞柳 80克
- 雞蛋 1隻
- 生抽 1茶匙
- 胡椒粉 1/4 茶匙

食材知多點：

燕麥的吃法有很多，除了加入鮮奶製成牛奶麥皮之外，亦可代替麵包糠鋪上肉類以少油煎香，製成香脆免炸的菜式。

每份	196千卡	11克	21克	7.6克	1.6克	379毫克	0克
	卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維	鈉質	糖
							
配菜心一碗 及白飯大半碗	370千卡	50克	27克	8.6克	4克	437毫克	1克



# 燕夾女帶子疋虫合餅



## 一人食獨樂樂

## 東洋風篇



瑪麗醫院  
營養部

難度: ★★

出街食飯好多時都多肉少菜又肥膩，唔想成日出街食？自己郁手無難度！

材料：  
帶子 4粒  
雞蛋 1隻  
紅蘿蔔 1/4 條  
洋蔥 1/8 個  
燕麥 1.5 湯匙  
蔥粒 1湯匙  
鹽 1/4 茶匙  
胡椒粉 1/4 茶匙



做法：  
1. 帶子、紅蘿蔔、洋蔥切粒  
2. 雞蛋發勻，加入所有材料拌勻  
3. 用1茶匙油煎至金黃色即成



食材知多點：  
椰菜苗跟普通椰菜同為十字花科植物，但其維他命C、鉀質和鈣質卻比普通椰菜高逾一倍。

### 營養分析

每份

