

少鹽少糖食譜



少酌茶匙 多酌堅持

蔬菜篇



菇菌炒雜菜	P.1-2
龍鳳金粟泡時菜	P.3-4
鮮百合雜菌炒甜豆	P.5-6
八珍紅茄盒	P.7-8
農場蛋白炒西蘭花	P.9-10
焗珍寶蘑菇配雙椒藜麥	P.11-12
田園生菜包	P.13-14

肉類篇



新鮮鳳梨炆排骨	P.15-16
果香肉丁	P.17-18
香焗陳皮鳳梨骨	P.19-20
榆耳六合菜黑豚肉	P.21-22
黑椒蘋果牛柳粒	P.23-24
四川辣雞包	P.25-26
翠瓜雞丁	P.27-28
火龍果彩椒炒雞片	P.29-30

海鮮篇



翠衣白玉	P.31-32
滑蛋海鮮滑豆腐	P.33-34
彩蔬拌魚柳	P.35-36
生魚片炒勝瓜	P.37-38
洋葱番茄汁炒蝦球	P.39-40
鮮豆漿豆瓣浸帆立貝	P.41-42
蟲草火龍炒雙鮮	P.43-44

飯麵篇



南瓜五穀飯	P.45-46
番茄蛋鮮牛肉湯泡飯	P.47-48
香葉鮮番茄汁天使麵	P.49-50
夏日輕巧蔬果千層麵	P.51-52
黑松露野菌意大利粉	P.53-54

前菜/小食類



牛油果芝士番茄三文魚披薩	P.55-56
藜麥蔬果越式米紙卷	P.57-58
海老牛油果軍艦壽司	P.59-60
涼拌茄子凍	P.61-62
龍脷柳多士	P.63-64
生煎瘦肉藕餅	P.65-66
慢煮雞胸羅馬生菜沙律	P.67-68



少鹽少糖 多謝相伴

菇菌炒雜菜



本食譜由衛生署長者健康服務提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	49
碳水化合物 (克)	5
蛋白質 (克)	2
脂肪 (克)	3
纖維素 (克)	1.4
鈉質 (毫克)	504

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



印尼話



材料 (4 人分量) :

翠玉瓜 (綠色及黃色)	200 克
雲耳 (乾)	4 克
洋葱	¼ 個 (約 40 克)
秀珍菇	5 隻 (約 80 克)
蒜茸	1 茶匙
薑片	4 小片
紹酒	1 湯匙
植物油	2 茶匙

調味料 :

鹽	½ 茶匙
生抽	2 茶匙
糖	½ 茶匙

步驟 :

1. 雲耳用清水浸透，洗淨後撕成小塊。秀珍菇洗淨。
2. 洋葱去衣、洗淨及切塊。翠玉瓜洗淨、去瓢及切小件。
3. 煲滾水，放入秀珍菇和翠玉瓜灼約 3 分鐘後盛起。
4. 於易潔鑊燒熱油，爆香蒜茸及薑片，加入洋葱兜炒；再放入雲耳、秀珍菇和翠玉瓜，放入調味料炒至熟，最後沿鑊邊贊酒及兜炒即成。



龍鳳金粟泡時菜



本食譜由彩福皇宴提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	65
碳水化合物 (克)	7
蛋白質 (克)	5
脂肪 (克)	2
糖 (克)	2
鈉質 (毫克)	307

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (6 人分量) :

龍躉魚肉	60 克
去皮雞肉	40 克
小白菜	400 克
薑片	2-3 片
清雞湯	400 毫升
粟米茸 (自製)	3 湯匙
粟米粒	2 湯匙
杞子 (浸軟)	約 2 茶匙

調味料 :

鹽	1/8 茶匙
生粉	2 茶匙
菜籽油	1/2 茶匙
麻油	少許
古月粉	少許

步驟 :

1. 龍躉肉和去皮雞肉切粒，再灑上鹽、生粉、麻油、古月粉，醃 5 至 10 分鐘，汆水備用。
2. 小白菜焯熟後，轉至碟上。
3. 把菜籽油倒進鑊中，加熱，爆香薑片。放入清雞湯，煮至沸騰。
4. 加入粟米茸、粟米粒、龍躉粒、雞粒和杞子，煮至熟透，然後把所有材料置於菜上即成。



鮮百合雜菌炒甜豆



本食譜由樂農提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	51
碳水化合物（克）	9.5
蛋白質（克）	2.5
脂肪（克）	0.5
糖（克）	2.2
鈉質（毫克）	137

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話

煮食影片



材料（4人分量）：

鮮百合	38 克
雜菌	115 克
甜豆	150 克
西芹	75 克
彩椒	75 克

調味料：

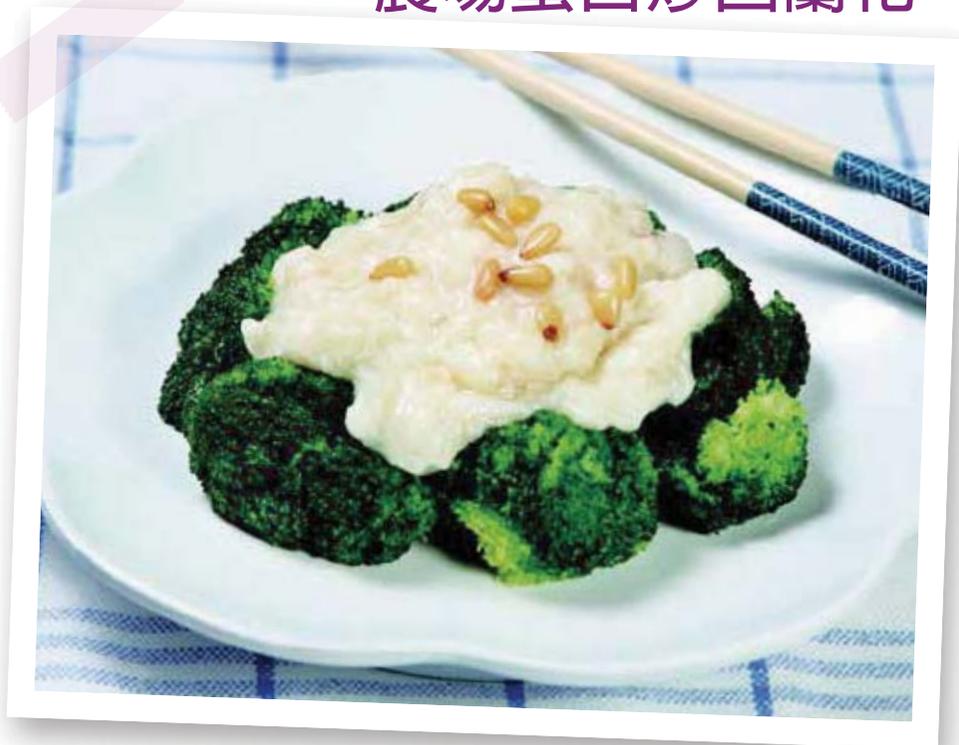
糖	¼ 茶匙
鹽	¼ 茶匙
生粉水	少許
大豆油	¼ 茶匙

步驟：

1. 將所有材料氽水，備用。
2. 把油倒進鑊中，再放彩椒、西芹和甜豆下鑊，快炒。
3. 加入鮮百合和雜菌，快炒。
4. 加入糖、鹽及生粉水，即可上碟。



農場蛋白炒西蘭花



本食譜由樂農提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	79
碳水化合物 (克)	9
蛋白質 (克)	7
脂肪 (克)	2
糖 (克)	3
鈉質 (毫克)	239

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (4人分量) :

脫脂奶	100 毫升
蛋白	150 克
西蘭花	250 克
鮮百合	20 克
金菇	10 克
松子仁	10 克

調味料 :

鹽	¼ 茶匙
糖	¼ 茶匙
大豆油	½ 茶匙
生粉	½ 茶匙
水	少許

步驟 :

1. 把松子仁放入 100 度烤箱，烤 4-5 分鐘，備用。
2. 把西蘭花、鮮百合和金菇洗淨，備用。
3. 把金菇切段，備用。
4. 把鮮百合和金菇氽水，備用。
5. 把西蘭花放入沸水中煮 5 分鐘後上碟。
6. 燒熱鑊，把脫脂奶、蛋白、鮮百合和金菇加入調味料同炒約 5 分鐘。
7. 把煮好的蛋白、鮮百合和金菇放在西蘭花上，然後灑上松子仁即可。

焗珍寶蘑菇配雙椒藜麥



本食譜由富豪九龍酒店雅廊咖啡室提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	53
碳水化合物 (克)	6
蛋白質 (克)	2
脂肪 (克)	3
糖 (克)	1
鈉質 (毫克)	294

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (2人分量) :

珍寶蘑菇	1 隻 (約 70 克)	青瓜 (切粒)	8 克
藜麥	10 克	青瓜 (切角)	10 克
大紅椒 (切粒)	8 克	薯仔 (切角)	10 克
大黃椒 (切粒)	8 克	水	200 毫升

調味料 :

橄欖油	1 茶匙
鹽	¼ 茶匙

自製醬汁材料 :

大紅椒	40 克
大黃椒	40 克

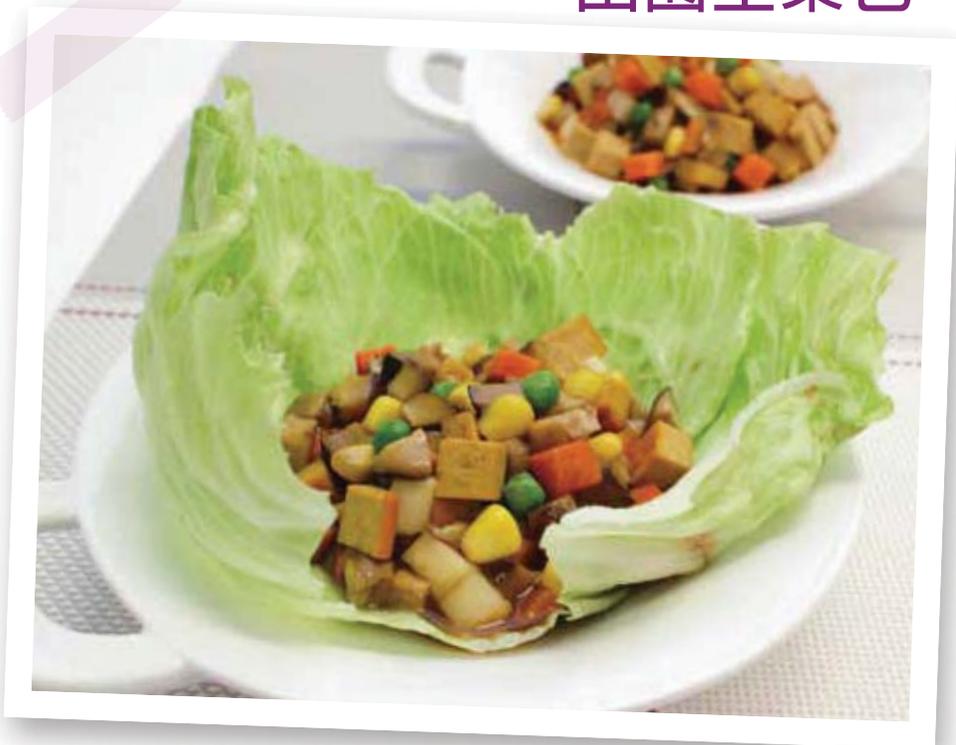
自製醬汁步驟 :

1. 燒開水，放入大紅椒，煮 5 分鐘後取出，放入攪拌機中攪拌，以製成紅椒汁。
2. 燒開水，放入大黃椒，煮 5 分鐘後取出，放入攪拌機中攪拌，以製成黃椒汁。

步驟 :

1. 燒開水，把青瓜和薯仔焯熟，備用。
2. 把 1 杯藜麥放在濾盆中，用凍水清洗約 2 分鐘，並以手指適當摩擦藜麥以清洗乾淨。
3. 把藜麥放在鍋上烘乾。
4. 將 ½ 茶匙橄欖油放在鍋上，並以中大火加熱，再加入藜麥略炒後備用。
5. 將鹽放入水中加熱並攪拌至沸騰。加入已切粒的紅、黃椒和青瓜並調較至小火。蓋上蓋子煮 15 分鐘。加入藜麥並調較至最小火，再蓋上蓋子煮 15 分鐘。
6. 將 ½ 茶匙橄欖油放在平底鑊上，把珍寶蘑菇煎 2 分鐘。
7. 將已煮熟的藜麥及紅椒粒、黃椒粒和青瓜粒放於珍寶蘑菇上，放進焗爐以攝氏 160 度加熱 5 分鐘。
8. 上碟後，放上薯仔和青瓜，再加入自製醬汁即成。

田園生菜包



本食譜由衛生署長者健康服務提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	164
碳水化合物 (克)	14
蛋白質 (克)	10
脂肪 (克)	8
膳食纖維 (克)	2.9
鈉質 (毫克)	482

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話

印尼話

煮食影片



材料 (4人分量) :

白豆腐干	200 克
急凍雜菜粒	½ 杯
冬菇 (乾)	8 隻 (約 16 克)
馬蹄 (去皮)	4 粒 (約 70 克)
生菜葉	8 塊 (約 60 克)
植物油	3 茶匙

調味料 :

鹽	½ 茶匙
糖	½ 茶匙
老抽	2 茶匙
白胡椒粉	少許
紹酒	2 茶匙

芡汁 :

生粉	2 茶匙
清水	3 湯匙

步驟 :

1. 冬菇用清水浸軟後去蒂，切粒。馬蹄去皮、洗淨切細粒。豆腐干洗淨，切細粒。
2. 雜菜粒用清水沖洗解凍。
3. 生菜葉洗淨備用。
4. 用易潔鑊燒熱油，加入材料和調味料兜炒。炒至熟透後加入芡汁，並配搭生菜葉同食。

新鮮鳳梨炆排骨



少糖小貼士：

蘋果、梨、菠蘿都是醃肉的好幫手，韓國人在醃牛肉時都會加上少許梨汁令肉質更細嫩。以水果入饌亦可減少使用調味料。

本食譜由降低食物中鹽和糖委員會提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	210
碳水化合物（克）	18
蛋白質（克）	18
脂肪（克）	7
糖（克）	13
鈉質（毫克）	205

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



材料（4人分量）：

瘦排骨	半斤
新鮮菠蘿粒	10粒
青紅椒	各1個
有皮拍薑	三件

排骨醃料：

新鮮菠蘿	2片（攪碎成汁）
胡椒粉	少量
鹽	1/5茶匙
生粉	1茶匙

調味料：

減鹽生抽	1茶匙
生粉水	1/2湯匙
粟米油	1湯匙

步驟：

1. 青紅椒去瓢洗淨及切角，菠蘿切粒，備用。
2. 放少許生粉至醃好的排骨，撈勻待煎。
3. 燒熱鑊後下少許油，爆香薑片。
4. 放入排骨爆香，煎至金黃色。然後轉小火，炆至熟透。
5. 下少許生抽，並放入青紅椒、菠蘿粒兜炒。下芡汁，然後略炒拌勻即可。



果香肉丁



本食譜由衛生署長者健康服務提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	174
碳水化合物 (克)	14
蛋白質 (克)	14
脂肪 (克)	7
膽固醇 (毫克)	37
膳食纖維 (克)	1.8
鈉質 (毫克)	538

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



印尼話



材料 (4人分量) :

蘋果 (中)	1 個 (約 140 克)
青椒 (中)	1 個 (約 120 克)
菠蘿	2 片 (約 105 克)
梅頭瘦豬肉	6 兩 (240 克)
蒜茸	1 茶匙
生抽	1 茶匙
植物油	3 茶匙

豬肉醃料 :

鹽	½ 茶匙
生抽	1 茶匙
麻油	½ 茶匙
糖	¼ 茶匙
生粉	1 茶匙

芡汁 :

生抽	1 茶匙
糖	½ 湯匙
生粉	2 茶匙
清水	3 湯匙

步驟 :

1. 將蘋果去皮切粒，青椒去瓢洗淨及切成小塊，菠蘿片切細粒，備用。
2. 豬肉洗淨切粒，用醃料醃半小時。然後於易潔鑊下 2 茶匙油將肉粒炒熟，盛起備用。
3. 用餘下油爆香蒜茸，放入青椒兜炒，再放入肉粒同炒，後下生抽。
4. 下芡汁，然後放入蘋果及菠蘿略炒拌勻。



香焗陳皮鳳梨骨



少糖小貼士：
菠蘿可釋出天然甜味，烹調時可減少使用糖或蜜糖。

本食譜由君滙港會所餐廳提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	137
碳水化合物（克）	14
蛋白質（克）	13
脂肪（克）	4
糖（克）	10
鈉質（毫克）	144

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（4人分量）：

瘦排骨（切成約3吋長）	240克
陳皮（切碎）	3片
新鮮菠蘿（切塊）（約1吋×3吋）	400克
金不換	8片

調味料：

生抽	1茶匙
砂糖	½茶匙
生粉	少許
古月粉	少許

步驟：

1. 把瘦排骨加入陳皮碎和調味料醃約兩小時備用
2. 把醃好的排骨和菠蘿放在烤盤上，放進烤箱烤約20分鐘。
3. 把菠蘿塊排放在碟上，排骨排放在菠蘿塊之上。
4. 最後將金不換鋪在排骨上作點綴即成。



榆耳六合菜黑豚肉



本食譜由北園酒家提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	133
碳水化合物 (克)	14
蛋白質 (克)	7.5
脂肪 (克)	5.6
糖 (克)	1.2
鈉質 (毫克)	264

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話

煮食影片



材料 (4 人分量) :

甜豆	1 兩
彩椒	½ 兩
榆耳	1 兩
百合	½ 兩
鮮淮山	1 兩
茨實	½ 兩
瘦黑豚肉	3 兩

調味料 :

鹽	½ 茶匙
糖	½ 茶匙
菜籽油	3 茶匙

步驟 :

1. 甜豆切段，備用。
2. 彩椒切角，備用。
3. 將甜豆、榆耳、百合、鮮淮山及茨實氽水，備用。
4. 將黑豚肉氽水，備用。
5. 把鑊燒熱，然後下油，再將黑豚肉煎香。
6. 將所有已氽水的材料、彩椒、鹽和糖加入鑊中，快炒即可。

四川辣雞包



少鹽小貼士：

選用天然食材,如:洋蔥、薑、蔥、蒜頭等辛香料作調味,保持健康之餘,更別有滋味

本食譜由降低食物中鹽和糖委員會提供

營養分析 (以一人分量計算)：

熱量 (千卡)	502
碳水化合物 (克)	42
蛋白質 (克)	34
脂肪 (克)	24
糖 (克)	7
鈉質 (毫克)	334

熱量和各營養素含量,是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算,數值只作參考用。

廣東話

煮食影片



材料 (2人分量)：

雞胸肉	2塊	薑末	6克
低脂低糖乳酪	30克	大白菜 (切絲)	40克
青瓜 (切片)	6片	紅洋蔥 (切絲)	10克
牛油果 (切片)	6片	蒸包子	2個
粟米油	4茶匙		

調味料 - 四川辣粉 (將以下調味粉混合至均勻便可)：

蒜粉	5克	白芝麻	3克
黑胡椒粉	5克	紅辣椒粉	5克
紅甜椒粉	5克	小茴香籽粉	5克

調味料 - 四川油醋汁 (將以下調味粉混合至均勻便可)：

四川胡椒油、紅辣椒油	少許
米醋	5毫升

步驟：

1. 將雞胸肉放入鹽水中浸一夜。用廚房紙吸乾水份,將四川辣粉平均灑在雞肉的底面兩邊,備用。
2. 將包子蒸熟,將蒸熟的包放入焗爐烘一會。
3. 開爐至中火,將雞胸肉煎至熟透,上碟,再在雞胸肉上面撒少少四川辣粉,備用。
4. 將四川油醋汁倒入薑末、大白菜絲、紅洋蔥絲,再加少許四川辣粉,備用。
5. 接着就逐層逐層砌漢堡。首先將一塊包做底,塗一羹低脂低糖原味乳酪。之後在上面加青瓜、雞胸肉、牛油果及已調味嘅薑蔥大白菜。再放另一塊包在上面便完成。

翠瓜雞丁



本食譜由新發茶餐廳提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	126
碳水化合物 (克)	11
蛋白質 (克)	6
脂肪 (克)	7
糖 (克)	3
鈉質 (毫克)	133

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (4 人分量) :

翠玉瓜 (切粒)	150 克
去皮雞肉 (切粒)	94 克
雲耳 (浸軟)	5 隻
冬菇 (浸軟、切粒)	4 隻
大豆油	3 茶匙
薑	3 片
蔥 (切段)	6 條
蒜頭 (剝碎)	3 粒
紅蘿蔔	5 片
砂糖	½ 茶匙
生抽	1 茶匙

調味料 :

砂糖	¼ 茶匙
生抽	⅛ 茶匙
生粉	¼ 茶匙

步驟 :

1. 將翠玉瓜氽水，雞肉和雲耳用調味料醃 30 分鐘。備用。
2. 把鑊燒紅，放大豆油，下蒜蓉炒至帶香。放入翠玉瓜、雞肉、雲耳、冬菇炒至熟透。放入薑片、蔥段、蒜蓉和紅蘿蔔快炒 1 分鐘，再下砂糖及生抽調味，即可上碟。



火龍果彩椒炒雞片



少糖小貼士：

火龍果屬較低糖的水果，卻能帶出食物的甜味，所以烹調時可以少放些糖。

本食譜由北京拉麵店提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	109
碳水化合物（克）	9
蛋白質（克）	8
脂肪（克）	5
糖（克）	5
鈉質（毫克）	321

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（4人分量）：

大豆油	2 茶匙
紅椒	3 片
青椒	3 片
黃椒	3 片
去皮雞扒（切片）	1 塊
火龍果（切粒）	1 個

調味料：

鹽	½ 茶匙
糖	⅓ 茶匙
紹酒	½ 茶匙

步驟：

1. 燒熱鑊下油，下彩椒略炒，盛起備用。
2. 把雞片炒熟，下鹽、糖調味，加入彩椒同炒，再下紹酒。
3. 把火龍果肉鋪在碟上，放上雞片和彩椒即成。



翠衣白玉



本食譜由降低食物中鹽和糖委員會提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	67
碳水化合物 (克)	3
蛋白質 (克)	8
脂肪 (克)	3
糖 (克)	1
鈉質 (毫克)	733

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話

煮食影片



材料 (4 人分量) :

帶子	4 粒
蜜豆粒	5 克
粟米油	2 茶匙

自製雞湯材料 :

去皮鮮雞	半隻
熱水	600 克

蛋白底材料 :

蛋白	5 隻
青蔥尾	50 克
自製雞湯	200 毫升
鹽	½ 茶匙
水	150 毫升

雞湯蛋花芡材料 :

自製雞湯	200 毫升
鹽	½ 茶匙
糖	⅓ 茶匙
蛋白	1 隻
生粉水	適量

步驟 :

1. 自製雞湯：先把雞斬件出水，再放入 600 克熱水燉四個鐘，取出雞件，便完成。
2. 劃好帶子，用廚紙吸乾水份，調味備用。
3. 製作蛋白底：先把綠色部分的葱尾加水，以攪拌機打成蓉隔渣，加入蛋白攪勻，再加入雞湯及鹽，攪勻後隔泡倒入蒸碗。用保鮮紙包裹蒸碗，放入鑊隔水蒸約 15 至 20 分鐘。
4. 製作雞湯蛋花芡：雞湯加生粉及少量鹽，再加少許糖，煮滾時加入蜜豆粒略煮，再放生粉水埋芡。埋芡時關火，加入蛋白攪勻，然後開火加熱芡汁至全熟。
5. 煎帶子：帶子表面灑一層生粉，預熱鑊並加入少量油，帶子煎至金黃。
6. 蛋白底蒸好取出，將雞湯蛋花芡倒上蛋白底表面，擺入煎好的帶子，可依個人喜好把焗香的乾瑤柱放在帶子表面作點綴。

彩蔬拌魚柳



本食譜由衛生署長者健康服務提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	118
碳水化合物 (克)	5
蛋白質 (克)	12
脂肪 (克)	4
膽固醇 (毫克)	30
纖維素 (克)	0.8
鈉質 (毫克)	405

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話



印尼話



煮食影片

材料 (4人分量) :

魚柳	6兩 (240克)
甘筍 (細)	1條 (約75克)
翠玉瓜 (細)	½條 (約75克)
粟米油	3茶匙
薑片	2片
蒜蓉	1湯匙

調味料 :

生抽	2茶匙
糖	1茶匙
生粉	1茶匙
紹酒	2½湯匙
清水	3湯匙

魚柳醃料 :

鹽	¼茶匙
生粉	½茶匙
紹酒	½湯匙
白胡椒粉	少許

步驟 :

1. 魚柳洗淨後加醃料拌勻，醃約30分鐘。甘筍去皮、洗淨及切片。翠玉瓜洗淨及切片。
2. 於易潔鑊燒熱2茶匙油，將甘筍兜炒至脆，再加入翠玉瓜，炒至脆後盛起。
3. 洗淨鑊後，於鑊燒熱餘下的油，爆香薑片及蒜蓉，然後將魚柳煎至兩面金黃色，最後加入已拌勻的調味料煮滾。
4. 將魚柳放在甘筍及翠玉瓜上，然後淋上調味料即成。



生魚片炒勝瓜



少鹽小貼士：

蒜頭含抗氧化的大蒜素，而且幾乎不含鈉質，是烹調低鹽菜式的健康調味品

本食譜由索迪斯（香港）有限公司提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	171
碳水化合物（克）	7
蛋白質（克）	24
脂肪（克）	6
糖（克）	3
鈉質（毫克）	490

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（2人分量）：

生魚（起肉切成薄片）	240 克
大豆油	1 茶匙
勝瓜	200 克
蒜頭（剁蓉）	半茶匙
薑片	4 片
甘筍（切片）	8 片

調味料：

鹽	1/6 茶匙
生粉	1/4 茶匙
胡椒粉	1/6 茶匙
麻油	1/6 茶匙
大豆油	1/2 茶匙

芡汁材料：

生抽	1/6 茶匙
生粉	1/4 茶匙
鹽	1/6 茶匙
麻油	1/6 茶匙
水	1 湯匙

步驟：

1. 生魚片加入調味料醃 15 分鐘，備用。
2. 燒熱鑊，下一半大豆油，把生魚片略煎。
3. 勝瓜去皮，切厚片，焗至半熟備用。
4. 燒熱鑊，下剩餘大豆油，爆香蒜蓉及薑片，放入甘筍和勝瓜，大火快炒。
5. 把生魚片回鑊，炒至熟透，埋芡即可。



洋葱番茄汁炒蝦球



本食譜由衛生署長者健康服務提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	109
碳水化合物 (克)	8
蛋白質 (克)	7
脂肪 (克)	5
糖 (克)	4
鈉質 (毫克)	507

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



印尼話



材料 (4人分量) :

大蝦	4隻 (約 240克)
番茄 (中)	1個 (約 130克)
蒜泥	1湯匙
洋葱 (大)	1個 (約 170克)
粟米油	3茶匙
紹酒	2湯匙

大蝦醃料 :

鹽	¼茶匙
糖	½茶匙
粟粉	½茶匙
紹酒	1茶匙
白胡椒粉	少許

番茄汁調味料 :

鹽	½茶匙
糖	1茶匙
粟粉	1茶匙
紹酒	2茶匙
清水	3湯匙

步驟 :

1. 蝦洗淨後去腸、頭、腳、尾端、殼及尖的部份後，蝦肉從背部切開成蝴蝶狀，加入醃料拌勻，醃約 30 分鐘。
2. 番茄洗淨後切小塊，用不沾鍋（易潔鑊）煮至軟身，然後放入碗中，把番茄去皮，用湯匙壓成泥，加入蒜蓉和調味料製成番茄汁備用。
3. 洋葱洗淨、去皮，然後切片。
4. 把 1½ 茶匙粟米油放進不沾鍋裏，然後放入大蝦炒約 3 分鐘，盛起備用。
5. 用鍋燒開餘下的油，放入洋葱拋炒至軟身，然後讓大蝦回鍋，沿鍋邊贊酒，再加入已拌勻的番茄汁，把蝦肉炒至全熟，即可上碟。



鮮豆漿豆瓣浸帆立貝



本食譜由滬江飯店提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	294
碳水化合物 (克)	20
蛋白質 (克)	27
脂肪 (克)	12
糖 (克)	1
鈉質 (毫克)	359

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話

煮食影片



材料 (4 人分量) :

白果	30 克
鮮豆瓣	30 克
帆立貝	40 克
腐竹	200 克
番茄	20 克
無糖豆漿	220 毫升

調味料 :

鹽	3 克
糖	2 克
水	2 公升

步驟 :

1. 白果去芯，浸 10 分鐘，備用。
2. 在鑊內將水煮至沸騰，放入鮮豆瓣，約一分鐘後加入帆立貝，煮一分鐘後加入白果、腐竹及番茄。全部材料煮一分鐘後取出，備用。
3. 將無糖豆漿在鑊內加熱，加入鹽和糖，煮至沸騰。
4. 將所有材料放入鑊內，用細火煮 1 分鐘即成。



南瓜五穀飯



少糖小貼士：

南瓜本身帶有甜味可減少用糖分量。南瓜亦含有豐富的胡蘿蔔素，有助維持皮膚和視力健康。

本食譜由嘉禧餐廳提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	308
碳水化合物（克）	63
蛋白質（克）	6
脂肪（克）	3
糖（克）	3
鈉質（毫克）	413

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（2人分量）：

五穀米	150 克
南瓜肉	50 克
洋蔥（切碎）	適量
蒜蓉	適量
97% 脫脂忌廉	50 克
清水	50 毫升

調味料：

橄欖油	½ 茶匙
鹽	⅓ 茶匙
糖	⅓ 茶匙

步驟：

1. 把南瓜去皮去籽，洗淨，然後切粒，再放焗爐焗熟，備用。
2. 把五穀米洗淨，然後加入清水蒸熟，備用。
3. 燒熱鑊，用橄欖油把洋蔥及蒜蓉炒熟。
4. 把五穀飯及脫脂忌廉混合，然後加入糖及鹽調味。
5. 把南瓜加入混合好的五穀飯中即成。

番茄蛋鮮牛肉湯泡飯



本食譜由金記冰室提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	719
碳水化合物 (克)	111
蛋白質 (克)	39
脂肪 (克)	13
糖 (克)	8
鈉質 (毫克)	397

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



材料 (1 人分量) :

大番茄	2 個	鮮牛肉	100 克
薯仔 (去皮)	1 個	雞蛋 (拌勻)	1 隻
薑 (切片)	3 克	白飯	140 克
清水	800 毫升		

調味料 (醃製牛肉用) : 調味料 (湯底用) :

生粉	1½ 茶匙	鹽	¼ 茶匙
大豆油	¾ 茶匙		
清水	3 茶匙		

步驟 :

1. 把一個大番茄切角成 12 塊，薯仔切角，薑切成片狀，備用。
2. 煮沸 800 毫升清水，再把 4 塊番茄角及所有薯仔角放入沸水中，以中火煮 20 分鐘成沸湯。
3. 在另一個大番茄的底部以刀劃上十字，把番茄放入沸水中 1 分鐘，取出後馬上放入冷水中降溫，然後去皮。把去皮後的番茄切半，半個切成角狀，放入沸湯中；另一半則切碎成茸，備用。
4. 把湯中的番茄及薯仔輕輕壓碎，然後隔去湯渣，留湯備用。
5. 以調味料醃製鮮牛肉，再輕輕炒熟。
6. 把餘下的番茄角、薑片和番茄茸放入湯中，以中火再次把湯煮沸，以鹽調味，再放入鮮牛肉，轉以大火煲煮，讓湯持續沸騰。
7. 把雞蛋拌成蛋漿，放入沸湯中，再攪拌成蛋花。把沸湯倒進已盛白飯的湯碗中即成。

香葉鮮番茄汁天使麵



少鹽小貼士：
香料可以增加食物的香味，同時亦可減低用鹽的分量。

本食譜由衛生署長者健康服務提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	291
碳水化合物（克）	56
蛋白質（克）	9
脂肪（克）	5
膳食纖維（克）	3.2
鈉質（毫克）	299

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



印尼話



材料（4人分量）：

天使麵	280 克
番茄	3 個（約 370 克）
蒜茸	3 茶匙
九層塔（切絲）	4 塊
植物油	4 塊
鹽	½ 茶匙

調味料：

鹽	½ 茶匙
白胡椒粉	少許

步驟：

1. 煲中注入大半煲清水煲滾，加入 ½ 茶匙鹽，再將天使麵放入，攪拌約 3 分鐘後，隔水瀝乾，加入 1 茶匙油拌勻，備用。
2. 番茄洗淨後切塊。
3. 於易潔鑊燒熱餘下油爆香蒜茸，放入番茄煮至軟身，將番茄去皮，然後放入天使麵和調味料，最後加入九層塔。

夏日輕巧蔬果千層麵



本食譜由陳彥琳小姐提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	136
碳水化合物 (克)	21
蛋白質 (克)	4
脂肪 (克)	4
糖 (克)	4
鈉質 (毫克)	621

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (4 人分量) :

千層麵	4 塊
車厘茄	20 粒
翠玉瓜	1 條
蒜頭 (切碎)	2 粒
橄欖油	2 茶匙
低脂蛋黃醬	1 湯匙
黑芝麻 (白鑊炒熟)	1 茶匙
黑醋	2 茶匙

調味料 :

鹽	1 茶匙
黑胡椒碎	½ 茶匙

步驟 :

1. 在沸水中加入半茶匙鹽和橄欖油。按照包裝上的說明把千層麵煮熟 (約 10 分鐘)，然後瀝乾，用刀每塊切成 3 片，備用。
2. 將車厘茄切半。翠玉瓜切片後再將每片切成四塊，備用。
3. 平底鑊略燒紅，下橄欖油把車厘茄和蒜頭煎 3 分鐘。備用。加入翠玉瓜和 2 茶匙清水，煎至柔身後用鹽和黑胡椒碎調味。
4. 在碟上放上低脂蛋黃醬 1 茶匙、車厘茄和翠玉瓜，再放上一片千層麵，如是者重複 2 次，然後灑上橄欖油、黑醋和黑芝麻即成。

黑松露野菌意大利粉



少鹽小貼士：

菇類食物含有獨特的鮮味從而可減少調味料的使用，有助實踐少鹽飲食。菇類食物的膳食纖維含量比一般蔬菜高，有助增加飽肚感。

本食譜由 Love Cafe@拉斐特 Lafayette Wedding 提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	597
碳水化合物（克）	112
蛋白質（克）	22
脂肪（克）	7
糖（克）	6
鈉質（毫克）	414

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（1人分量）：

黑松露	10 克
鮮草菇	29 克
鮮冬菇	29 克
鮮秀珍菇	29 克
鮮金菇	29 克
意大利粉	140 克

調味料：

鹽	1/2 茶匙
菜籽油	1 茶匙
香草	少許

步驟：

1. 把鮮草菇、鮮冬菇、鮮秀珍菇及鮮金菇洗淨，然後飛水備用。
2. 燒開水，把意大利粉焗熟，備用。
3. 燒熱油，將鮮草菇、鮮冬菇、鮮秀珍菇及鮮金菇爆香，加鹽，然後與意大利粉一起炒至熟透。
4. 上碟後，灑上香草及黑松露即成。

牛油果芝士番茄三文魚披薩



本食譜由降低食物中鹽和糖委員會提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	442
碳水化合物 (克)	49
蛋白質 (克)	17
脂肪 (克)	23
糖 (克)	3
鈉質 (毫克)	322

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

煮食影片

廣東話



材料 (製 2 個披薩, 4 人分量): 披薩底材:

牛油果	2 個	高筋麵粉	200 克
三文魚柳	100 克	鹽	¼ 茶匙
紫洋蔥	¼ 個	橄欖油	1 湯匙
車厘茄	8 粒	酵母	1 茶匙
低脂芝士	2 片	水	120 毫升
		燕麥	隨意

調味料:

檸檬汁	4 茶匙
黑胡椒粉	1 茶匙
香草	少量

步驟:

1. 披薩底：將全部披薩底材料搓至麵糰圓球及不黏手，用保鮮紙包實放入雪櫃 30 分鐘；之後用棍搓平麵團至厚度約 0.5 厘米，用打孔器在麵糰上均勻扎孔。
2. 將紫洋蔥切絲、車厘茄對半切開、三文魚柳去皮切粒，備用。
3. 將牛油果切開去核起肉，然後送放在碗中用叉壓爛，變成牛油果醬，加入調味料拌勻。
4. 將混好的牛油果醬塗在披薩底上，再將低脂芝士平均灑上牛油果醬表面，鋪上三文魚柳、紫洋蔥和車厘茄。
5. 預熱氣炸鍋，把披薩放入氣炸鍋內，以 180 度焗 10 分鐘即完成。



藜麥蔬果越式米紙卷



本食譜由雅·悠蔬食提供

營養分析 (以一人分量計算)：

熱量 (千卡)	105
碳水化合物 (克)	20.2
蛋白質 (克)	1.6
脂肪 (克)	2.5
糖 (克)	7.6
鈉質 (毫克)	57

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (3人分量)：

法國紅葉生菜	6片葉
法國沙律菜	4片葉
藜麥 (已煮熟)	40克
青瓜絲	30克
紅蘿蔔絲	20克
三色椒絲	30克
蘋果絲	20克
越式米紙	3張
醬汁	30克

醬汁 (製600克分量)

芒果	5個
乾焗原味腰果	160克
糖	120克
青檸汁	110克
橄欖油	50克

步驟：

1. 將蔬果洗淨切絲，備用。
2. 芒果去皮去核取肉，之後連同醬汁材料放入攪拌機，拌勻成醬，放涼備用。
3. 將米紙放進凍開水，浸約 35 秒至軟身後撈起。把適量蔬果絲、沙律菜和藜麥放在每張米紙上，捲起後切開成兩段，並豎立於碟中，另上醬汁即可。



海老牛油果軍艦壽司



本食譜由北海道活壽司提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	87
碳水化合物 (克)	12
蛋白質 (克)	4
脂肪 (克)	3
糖 (克)	0
鈉質 (毫克)	60

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (2人分量) :

壽司飯 (煮熟)	2 件 (50 克)
牛油果	15 克
無殼蝦肉	15 克
檸檬汁	3 克
軍艦壽司紫菜	2 塊

調味料 :

鹽	0.1 克
---	-------

步驟 :

1. 鮮蝦洗淨，以清水焯熟，切粒備用。
2. 牛油果去皮，去核，切粒備用。
3. 將蝦肉、牛油果及鹽拌勻，加上檸檬汁，備用。
4. 壽司飯搓成長方型，圍上紫菜。
5. 將拌勻的蝦肉及牛油果放在壽司飯上面即成。



涼拌茄子凍



少鹽小貼士：

涼拌茄子的醬汁以木魚水製成，可混和及稀釋豉油，其鮮味足以提升食材味道和減少用鹽，屬健康之選。

本食譜由甘味讚岐手打烏冬專門店提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	38
碳水化合物（克）	9
蛋白質（克）	1
脂肪（克）	0
糖（克）	5
鈉質（毫克）	6

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（2人分量）：

茄子	300 克
木魚花	少量
醬汁	少於 ½ 茶匙

木魚水材料（可製 3.8 公升）：

木魚	500 克
清水	4 公升

步驟：

1. 把水煮沸，加入木魚煮 10 分鐘。
2. 熄火後放涼備用。

醬汁材料：

豉油	10 毫升
木魚水	200 毫升

步驟：

1. 茄子去皮，切成小段。
2. 將茄子放在碟上蒸大約 5 分鐘至熟透，再放入雪櫃，備用。
3. 將豉油及放涼了的木魚水混和，以調製醬汁，備用。
4. 上碟時，放木魚花及少量醬汁於茄子表面，即成。

龍脷柳多士



少鹽小貼士：

利用檸檬皮蓉、檸檬汁和雜香草醃龍脷柳可減少使用鹽分，減少攝取鈉質。

本食譜由 Jimmy's Coffee & Kitchen 提供

營養分析（以一人分量計算）：

熱量（千卡）	84
碳水化合物（克）	9
蛋白質（克）	4
脂肪（克）	4
糖（克）	1
鈉質（毫克）	163

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料（可製 16 件）：

龍脷柳	300 克	白方飽	4 片
檸檬皮蓉	1 茶匙	青瓜	100 克
檸檬汁	1 茶匙	車厘茄	120 克
麵粉	30 克	九芽菜	15 克
雜香草	¼ 茶匙		

調味料：

鹽	¼ 茶匙
芥花籽油	3 茶匙

步驟：

1. 龍脷柳解凍後洗淨，用廚房紙吸乾多餘水份，切件備用。
2. 青瓜洗淨後，切片備用。
3. 車厘茄洗淨後，切半備用。
4. 檸檬洗淨後取皮蓉及搾檸檬汁，備用。
5. 將檸檬皮蓉、檸檬汁及雜香草與龍脷柳略拌，醃約 10 分鐘。
6. 把龍脷柳沾上麵粉，取出篩走多餘的麵粉，備用。
7. 把芥花籽油放在平底鑊上以中火燒熱，再放入龍脷柳，煎約 5 分鐘至兩面金黃色。
8. 把白方飽放入攝氏 130 度焗爐焗 3 分鐘，然後將每片白方飽去邊再平均分成 4 份。
9. 將白方飽放於碟上，加入青瓜、龍脷柳、車厘茄和九芽菜，再以牙籤固定即成。

生煎瘦肉藕餅



本食譜由龍閣極上火鍋料理提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	65
碳水化合物 (克)	5
蛋白質 (克)	3
脂肪 (克)	4
糖 (克)	1
鈉質 (毫克)	249

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

廣東話

煮食影片



材料 (2人分量) :

蓮藕	12 克
冬菇	10 克
芹菜	8 克
雲耳	4 克
芫荽	4 克
瘦豬肉 (切碎)	20 克
芥花籽油	1 茶匙

調味料 :

鹽	¼ 茶匙
糖	1 克
生粉	2 克
糯米粉	2 克
胡椒粉	2 克
芥花籽油	½ 茶匙

步驟 :

1. 將所有蔬菜切碎，放入瘦豬肉。
2. 加入調味料後攪拌，並搓成小肉餅。
3. 將芥花籽油放入平底鑊中，煎香肉餅至熟透，即可食用。

慢煮雞胸羅馬生菜沙律



本食譜由如心南灣海景酒店 LIS Cafe 提供

營養分析 (以一人分量計算) :

熱量 (千卡)	312
碳水化合物 (克)	13
蛋白質 (克)	34
脂肪 (克)	14
糖 (克)	3
鈉質 (毫克)	475

熱量和各營養素含量，是參考食物環境衛生署食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室的資料計算，數值只作參考用。

材料 (1 人分量) :

羅馬生菜	80 克	麥法包	15 克
雞胸肉	100 克	較低脂芝士碎	30 克

調味料 :

橄欖油	1 茶匙	生抽	½ 茶匙
雜香草	½ 茶匙	糖	½ 茶匙

自製沙律醬材料 :

意大利黑醋	12 克	蜜糖	3 克
橄欖油	5 茶匙		

自製沙律醬步驟 :

1. 將意大利黑醋、橄欖油和蜜糖拌勻，備用。

步驟 :

1. 把羅馬生菜切段後洗淨，浸水至爽脆，瀝乾，備用。
2. 把 25 克較低脂芝士碎均勻地鋪於牛油紙上，再放入攝氏 180 度焗爐焗 10 分鐘製成脆芝士片。
3. 將 5 克較低脂芝士碎和 ½ 茶匙橄欖油混合後塗於麥法包上，再放入攝氏 160 度焗爐焗 5 分鐘。
4. 雞胸肉以生抽、糖和雜香草調味。
5. 燒熱平底鑊後加入 ½ 茶匙橄欖油。把雞胸肉表面煎封，再放入攝氏 160 度焗爐焗 15 分鐘，然後切片。
6. 先把羅馬生菜放在碟上放上，然後將雞胸肉、麥法包和脆芝士片放在生菜上面，另伴以分開盛載的自製沙律醬即成。



LESS SALT
少鹽
少糖
 LESS SUGAR

少啲茶匙 多啲堅持



中華人民共和國香港特別行政區政府
 環境及生態局

Environment and Ecology Bureau
 The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
 of the People's Republic of China

降低食物中鹽和糖委員會
 Committee on Reduction of
 Salt and Sugar in Food

