



粉・飯

Noodles • Rice

涼拌雞絲米粉 (四人分量)

Cold Rice Vermicelli with Shredded Chicken (4 servings)

材料：

雞胸肉 80 克 (2 兩)，冬菇 3 隻，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，西芹 80 克 (2 兩)，乾米粉 160 克 (4 兩，約 1½ 塊)

醃料：

胡椒粉少許，鹽 1/8 茶匙

醬汁料：

生抽 1½ 茶匙，麻油 1/2 湯匙，開水 2 湯匙

做法：

- (1) 雞胸肉用醃料醃 15 分鐘，隔水蒸熟後切絲。
- (2) 冬菇、紅蘿蔔及西芹切絲，用 1 茶匙油炒熟，然後加入雞絲略為炒香。
- (3) 用滾水將米粉煮熟後瀝去水分。
- (4) 將雞絲、冬菇絲、紅蘿蔔絲、西芹絲及米粉放入大碗內，加入醬汁拌勻，放入雪櫃雪凍，即可供食。

Ingredients:

80g boneless chicken breast; 3 chinese mushroom; 40g carrot; 80g celery; 160g rice vermicelli

Seasonings for chicken:

pinch of white pepper; 1/8 tsp salt

Sauce:

1½ tsps light soy sauce; 1/2 tbsp sesame oil; 2 tsps boiled water

Method:

- (1) Marinate chicken breast with seasonings for 15 minutes. Steam till done. Shred.
- (2) Shred mushroom, carrot and celery. Stir - fry with 1 tsp oil till done. Add in shredded chicken meat and stir - fry for a while.
- (3) Boil rice vermicelli in water till done. Drain.
- (4) Put shredded chicken meat, black mushroom, carrot, celery, and rice vermicelli in a bowl. Stir in sauce. Store in the fridge. Serve chilled.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1/2 份，低生物質素 1 份) Each serving provides:

熱量 Energy	219 卡路里(cal)	脂肪 Fat	3.4 克(g)	鉀質 Potassium	233.5 毫克(mg)
蛋白質 Protein	7.9 克(g)	膽固醇 Cholesterol	11.6 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	83.4 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	38.0 克(g)	鈉質 Sodium	427.6 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.9 克(g)

特點：涼拌菜式一般都能令人胃口大開，而且可預先準備好，方便隨時食用。



乾炒香菰肉絲銀針粉 (四人分量)

Stir-fried Ngan-jum Noodles with Meat Shreds (4 servings)

材料：

銀針粉 600 克 (15 兩，約 4 中碗)，芽菜 80 克 (2 兩)，韭菜 40 克 (1 兩)，瘦肉 80 克 (2 兩)，冬菰 2 隻，乾葱 2 粒

調味料：

麻油 1 茶匙，生抽 1 茶匙，老抽 1/2 茶匙

醃料：

麻油 1 茶匙，粟粉 1/4 茶匙，糖 1/2 茶匙，酒 1/2 茶匙，鹽 1/4 茶匙，胡椒粉少許

做法：

- (1) 韭菜切段；乾葱切碎；瘦肉及冬菰切絲；瘦肉絲加入醃料醃 15 分鐘。
- (2) 燒熱鑊，下 1/2 湯匙油，爆香乾葱碎，加入冬菰、肉絲，炒至剛熟後加入銀針粉、芽菜、韭菜及調味料，拌炒至熟便成。

Ingredients:

600g ngan-jum noodle; 80g green bean sprout; 40g Chinese chive; 80g lean pork; 2 chinese mushroom; 2 shallot

Seasonings:

1 tsp sesame oil; 1 tsp light soy sauce; 1/2 tsp dark soy sauce

Seasonings for pork:

1 tsp sesame oil; 1/4 tsp cornflour; 1/2 tsp sugar; 1/2 tsp wine; 1/4 tsp salt; pinch of white pepper

Method:

- (1) Section Chinese chives. Mince shallot. Shred lean pork and mushroom. Marinate shredded pork with seasonings for 15 minutes.
- (2) Heat 1/2 tbsp oil. Saute shallot. Add in shredded mushroom and shredded pork. Stir-fry till just done. Add in ngan-jum noodles, green bean sprouts, Chinese chives and seasonings. Stir well till done.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1/2 份，低生物質素 1 份) Each serving provides:

熱量 Energy	315.2 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	9.1 克 (g)	鉀質 Potassium	192.0 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	7.8 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	10.3 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	82.5 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	55.0 克 (g)	鈉質 Sodium	402.1 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.3 克 (g)

特點：銀針粉較其他粉麵的蛋白質低，而且能令人有飽腹感，頗適合在透析前，蛋白質容許攝取量較低的人士食用。



肉絲湯瀨粉 (四人分量)

Lai Fun with Shredded Meat in Soup (4 servings)

材料：

瀨粉 (澄麵做) 480 克 (12 兩)，冬菇 3 隻，蝦米 20 克 (½ 兩)，黃芽白 160 克 (4 兩)，瘦肉 80 克 (2 兩)，芫荽碎 1 湯匙

醃料：

鹽¼茶匙，粟粉¼茶匙，生抽½茶匙

調味料：

鹽¼茶匙，生抽½茶匙，水 1.5 公升 (約 6 中碗)

做法：

- (1)預先將蝦米及冬菇浸軟；黃芽白、瘦肉及冬菇切絲。
- (2)燒熱鑊，下½湯匙油，爆香蝦米，加入冬菇絲、水及調味料煮滾。
- (3)放入菜絲、肉絲及瀨粉再滾 5 分鐘便成。
- (4)可灑入 1 湯匙芫荽碎，更添美味。

Ingredients:

480g Lai Fun; 3 chinese mushroom; 20g dried shrimps; 160g Shaoxing cabbage; 80g lean pork; 1 tbsp minced coriander

Seasonings for pork:

¼ tsp salt; ¼ tsp cornflour; ½ tsp light soy sauce

Seasonings:

¼ tsp salt; ½ tsp light soy sauce; 1½ litre water

Method:

- (1) Soak dried shrimp and chinese mushroom in water till soft. Shred Shaoxing cabbage, lean pork and chinese mushroom.
- (2) Heat ½ tbsp oil. Saute dried shrimp. Add in shredded mushroom. Pour in water and seasonings. Bring to the boil.
- (3) Add in shredded cabbage, pork and noodles. Boil for 5 minutes.
- (4) Sprinkle with minced coriander to add flavour.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	266.3 卡路里(cal)	脂肪 Fat	4.3 克(g)	鉀質 Potassium	158.2 毫克(mg)
蛋白質 Protein	8.2 克(g)	膽固醇 Cholesterol	54.6 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	84.5 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	56.7 克(g)	鈉質 Sodium	392.3 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.8 克(g)

特點：瀨粉為低蛋白質五穀類食物，對需要多熱量但少蛋白質的人士最為適合。



海鮮炒烏冬 (四人分量)

Stir – fried Udon with Seafood (4 servings)

材料：

烏冬 2 包 (400 克)，蝦仁 80 克 (2 兩)，急凍青口 80 克 (2 兩)，紅蘿蔔絲 80 克 (2 兩)，西芹絲 80 克 (2 兩)，芽菜 80 克 (2 兩)

醃料：

胡椒粉少許，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

調味料：

老抽 1 茶匙，生抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙

做法：

- (1) 蝦仁及青口加入醃料調勻。
- (2) 燒熱鑊，下 $\frac{1}{2}$ 湯匙油，放入所有蔬菜絲、蝦仁及青口炒熟，上碟備用。
- (3) 再起鑊，下 1 湯匙油，加入烏冬及調味料炒勻，再放入其他配料拌勻，即可上碟供食。

Ingredients:

400g (2 packets) Udon; 80g shelled shrimps; 80g frozen mussels; 80g shredded carrot; 80g shredded celery; 80g green bean sprouts

Seasonings for seafood:

pinch of pepper; $\frac{1}{2}$ tsp cornflour

Seasonings:

1 tsp dark soy sauce; $\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce; $\frac{1}{4}$ tsp salt

Method:

- (1) Marinate shelled shrimps and mussels with seasonings.
- (2) Heat $\frac{1}{2}$ tbsp oil. Add in all vegetables, shelled shrimps and mussels. Stir – fry till done.
- (3) Reheat the wok with 1 tbsp oil. Add in udon and seasonings. Stir well. Add in other ingredients and stir well. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 $1\frac{1}{2}$ 份) Each serving provides:

熱量 Energy	214.3 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	7.0 克 (g)	鉀質 Potassium	264.0 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	10.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	41.6 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	121.8 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	26 克 (g)	鈉質 Sodium	483.5 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.3 克 (g)

特點：烏冬的蛋白質含量較銀針粉豐富，泡製方法亦很簡單。



錦繡泡粥 (兩人分量)

Rice Soup with Assorted Vegetables and Shrimps (2 servings)

材料：

飯 150 克 (2 中碗)，蝦仁 80 克 (2 兩)，冬菰 2 隻，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，西芹 ½ 棵，水 3 中碗

調味料：

鹽 ½ 茶匙，麻油 1 茶匙

做法：

- (1) 冬菰及紅蘿蔔切幼絲；西芹切碎。
- (2) 燒滾水，先加入冬菰絲滾 5 分鐘，再放入蝦仁、西芹碎及調味料煮熟後，加入白飯拌勻便成。

Ingredients:

150g cooked rice (2 medium bowls); 80g shelled shrimp; 2 chinese mushroom; 40g carrot; ½ stalk celery; 3 medium bowls water

Seasonings:

½ tsp salt; 1 tsp sesame oil

Method:

- (1) Shred chinese mushroom and carrot. Mince celery.
- (2) Add shredded mushroom into boiling water and boil for 5 minutes. Add in shelled shrimps, minced celery and seasonings and boil till done. Stir in cooked rice. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 2 份) Each serving provides:

熱量 Energy	250.0 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.9 克(g)	鉀質 Potassium	294.0 毫克(mg)
蛋白質 Protein	12.5 克(g)	膽固醇 Cholesterol	60.7 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	156.2 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	50.8 克(g)	鈉質 Sodium	67.3 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.4 克(g)

特點：泡粥是北方或台灣的風味食品。隨了可善用剩餘之白飯外，亦較烹煮廣東粥品省時。



咖喱什錦海鮮飯 (四人分量)

Curry Seafood Fried Rice (4 servings)

材料：

雪藏蜆肉 40 克 (1 兩)，蝦仁 80 克 (2 兩)，帶子 40 克 (1 兩)，洋葱 100 克 (2½ 兩，約 1 小個)，西芹 80 克 (2 兩)，粟米粒 20 克 (½ 兩)，白飯 600 克 (約 4 中碗)

調味料：

鹽½茶匙，生抽½茶匙，咖喱粉½茶匙

做法：

- (1) 洋葱及西芹切粒備用。
- (2) 起鑊，下 1 湯匙油，爆香洋葱，加入西芹、粟米、蜆肉、蝦仁及帶子略炒，最後加入白飯及調味料炒勻便成。

Ingredients:

40g frozen clam; 80g shelled shrimp; 40g scallops; 100g onion; 80g celery; 20g whole kernel corn; 600g cooked rice

Seasonings:

½ tsp salt; ½ tsp light soy sauce; ½ tsp curry powder

Method:

- (1) Dice onion and celery.
- (2) Heat 1 tbsp oil. Saute onion. Add in celery, whole kernel corn, clams, shelled shrimps and scallops. Stir for a while. Add in cooked rice and seasonings. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 2 份) Each serving provides:

熱量 Energy	284.3 卡路里 (Cal)	脂肪 Fat	4.8 克 (g)	鉀質 Potassium	256.6 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	11.3 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	37.1 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	153.6 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	47.9 克 (g)	鈉質 Sodium	380.2 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.0 克 (g)

特點：此有味飯顏色金黃，使人垂涎。



菠蘿雞粒炒飯 (四人分量)

Stir - fried Rice with Pineapple and Chicken (4 servings)

材料：

罐裝菠蘿 6 片，芥蘭 (去葉) 80 克 (2 兩)，雞肉 120 克 (3 兩)，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，馬蹄 40 克 (1 兩)，蒜茸 ½ 湯匙，葱粒 1 湯匙，白飯 600 克 (4 中碗)

醃料：

胡椒粉少許，粟粉 1 茶匙，生抽 1 茶匙，糖 ½ 茶匙

調味料：

鹽 ½ 茶匙，生抽 1 茶匙

做法：

- (1) 雞肉切粒，加醃料醃 15 分鐘；菠蘿、馬蹄、芥蘭及紅蘿蔔切幼粒。
- (2) 燒熱鑊，下 1 湯匙油，爆香蒜茸，加紅蘿蔔、芥蘭、雞肉、馬蹄炒熟，再加入菠蘿、白飯、葱粒及調味料炒勻，便可上碟供食。

Ingredients:

6 slices canned pineapple; 80g chinese kale (with leaves removed); 120g boneless chicken fillet; 40g carrot; 40g water chestnut; ½ tbsp mashed garlic; 1 tbsp diced spring onion; 600g cooked rice

Seasonings for chicken meat:

pinch of white pepper; 1 tsp cornflour; 1 tsp light soy sauce; ½ tsp sugar

Seasonings:

½ tsp salt; 1 tsp light soy sauce

Method:

- (1) Dice boneless chicken fillet and marinate for 15 minutes. Thinly dice pineapple, chinese kale, carrot and water chestnut.
- (2) Heat the wok with 1 tbsp oil. Saute garlic. Add in diced carrot, chinese kale and chicken. Stir - fry till done. Add in diced pineapple, cooked rice and spring onion. Stir in seasonings. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 ¾ 份，低生物質素 2 份) Each serving provides:

熱量 Energy	339.3 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	4.6 克 (g)	鉀質 Potassium	331.5 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	11.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	17.4 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	136.6 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	62.1 克 (g)	鈉質 Sodium	446.2 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.3 克 (g)

特點：顏色悅目，加入芥蘭及馬蹄粒，使炒飯更爽口。

