



基督教家庭服務中心 醫療健康服務  
「家的味道」有營食譜共享有獎活動  
參加表格



(1) 個人資料

姓名：李健康  
工作單位：人力資源部  
職位：經理  
聯絡電話：29509468

(2) 參賽食譜資料

食譜菜式名稱：海鮮南瓜鍋  
食譜人數份量：4 人份量  
符合之煮食原則：「低糖」 低脂 「低鹽」 「高纖」(最少選擇兩個)

食材及份量：

材料	份量
蝦(中)	8 隻
青口	4 隻
蜆	8 隻
帆立貝(中)	8 粒
蘆筍	10 條
蘑菇	1 杯
圓南瓜	1 個
洋蔥 (切碎)	½ 杯
蒜蓉	1 湯匙
乾番茜碎 (香草)	1 湯匙
黑胡椒碎	2 茶匙
鹽	½ 茶匙
芥花籽油	1 湯匙
<b>海鮮醃料</b>	
材料	份量
白胡椒粉	1 茶匙
鹽	½ 茶匙



### 食譜製作步驟：

1. 蝦去除頭、殼及腸
2. 蝦、青口、蜆及帆立貝洗淨後拌入海鮮醃料醃 15 分鐘
3. 蘆筍洗淨後切段
4. 蘑菇洗淨後切粒
5. 把圓南瓜頂部切開，去籽洗淨後用大火蒸 10 分鐘，取出 3/4 杯南瓜肉，壓成蓉備用
6. 易潔鑊燒熱後用芥花籽油爆香洋蔥碎及蒜蓉，再放入蝦、青口、蜆、帆立貝、蘆筍、蘑菇、乾香茜碎、黑胡椒碎及鹽炒至熟透，然後拌入南瓜蓉
7. 把所有材料放入圓南瓜內即成

食譜菜式簡單描述：  
如何達到「有營」  
或增強免疫力的作用

海鮮較一般肉類低脂，而貝殼類海產所含的鐵質比一般紅肉多。例如：蜆肉的鐵質含量是牛肉的 10 倍！鐵質是製造紅血球的主要營養素，兒童及女士特別需要攝取足夠鐵質，以預防缺鐵性貧血。

「有營」食譜分享活動詳情如下(須符合以下基本條件)：

1. 要使用兩種食物或以上配搭(不計調味料)
2. 符合「低糖」、「低脂」、「低鹽」和「高纖」其中兩樣或以上的煮食原則
3. 食譜的名稱、食材、份量及煮食步驟(可參考附件例子)
4. 簡描菜式如何達到「有營」或增強免疫力的作用
5. 附上一張清晰和不經修輯的圖片(不可抄襲)

### 評審準則:

由註冊營養師通過食材設計、烹調方式、營養成份選出十款最「有營」食譜。

### 參加辦法:

1. 親自到臨機構總部大樓九樓的綜合家庭醫療健康中心遞交表格
2. 經電郵形式 ([brian\\_tang@cfsc.org.hk](mailto:brian_tang@cfsc.org.hk)) 提交
3. 參加日期：1/4/2020 - 4/5/2020

遞交時請附上最少一張參賽食譜的相片！

如有任何查詢，請致電 2950 8101 聯絡註冊營養師鄧家浩先生 (Brian)，謝謝！