

泡菜炒豬肉

Stir-fried Pork with Kimchi



預備時間：15分鐘

烹調時間：15分鐘

份量：2

Preparation time: 15 minutes

Cooking time：15 minutes

Serves：2



材料 Ingredients

瘦豬肉	200克	泡菜	230克	洋蔥	40克
紅蘿蔔	15克	大蒜	40克	蔥	10克
豉油	1茶匙	糖	1茶匙	油	2茶匙
韓式辣醬	1茶匙				
Pork tenderloin	200 g	Kimchi	230 g	Onion	40 g
Carrot	15 g	Garlic	40 g	Spring onion	10 g
Soy sauce	1 tsp	Sugar	1 tsp	Oil	2 tsp
Korean chilli sauce	1 tsp				



營養資料 Nutrition Information

營養素 Nutrient	熱量 (千卡) Energy (kcal)	碳水化合物 (克) Carbohydrates (g)	蛋白質 (克) Protein (g)	脂肪 (克) Fat (g)
每100克 Per 100 g	88	6	9	3
每份276克 Per serve 276 g	242	17	25	8

* 蛋白質來源 / 少油

* Source of protein / Less oil



做法 Method

1. 將洋蔥、紅蘿蔔和蔥切絲。將豬肉切片。
 2. 起油鍋，將豬肉炒至7分熟後撈起備用。
 3. 加入油，將大蒜、洋蔥下鍋炒香，再倒入紅蘿蔔和泡菜一起炒。
 4. 將豬肉倒回鍋中一起拌炒，並在鍋邊淋下豉油以增加香味，再加入糖和韓式辣醬調味。
 5. 將豬肉炒熟後，加入蔥段炒勻即成。
1. Cut the onion, carrots and spring onion into shreds. Slice the pork.
 2. Heat up a wok with oil and stir-fry the pork until it is 70% done. Place the pork aside on a plate.
 3. Add in oil and sauté garlic and onion until aromatic. Stir in the carrots and kimchi.
 4. Return the pork to the wok and pour in soy sauce along the side of the wok. Add in sugar and Korean chilli sauce.
 5. Stir-fry the pork until well done and stir in the spring onion. Mix well and serve.



營養貼士 Nutrition Tips

這菜式味道酸辣，能刺激食慾，最適合劇烈運動後胃口大減的運動員進食。

This sour and spicy dish stimulates appetite. It is suitable for athletes who have lost appetite after intense exercise.