頁1

香港特別行政區政府

醫務衛生局

基層醫療健康辦事處

「適飲適食」食譜

蘑菇焗雞（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 雞腿 2隻（約 320 克）

2. 新鮮磨菇（中）10個（約 100 克）

3. 蒜茸 1 湯匙

4. 芫茜（切碎）2湯匙

5. 白酒 1杯（240毫升）

6. 植物油\* 1/8茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

醃料：

1. 鹽1/2茶匙

2. 生粉1茶匙

3. 白胡椒粉少許

製法：

1. 雞腿洗淨，去除肥膏，加入醃料拌勻，醃約30分鐘，備用。

2. 預設焗爐溫度至攝氏200度。

3. 磨菇洗淨、切片，與蒜茸鋪於焗盤，加入白酒，放上雞腿，然後掃少許油。把焗盤放入焗爐，焗至雞腿轉金黃色。注意焗盤要保持有汁液，如有需要，可添加水分或白酒。

4. 把焗盤取出，將雞腿反轉浸於汁液中，然後把焗盤放回焗爐，焗至雞腿完全熟透。最後灑上芫荽多焗1分鐘。

4. 把焗盤取出，隔去油分，將雞腿去皮及去骨後斬件上碟，然後把磨菇汁液淋於雞腿上。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 119千卡路里

碳水化合物 4克

蛋白質 10克

脂肪 2克

膽固醇 46毫克

纖維素 0.4克

鈉質 339毫克