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

香茅蒜片焗雞（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. 蒜頭 5瓣

醃料：

1. 香茅（切碎）1條

2. 鹽1/2茶匙

3. 糖 1/2茶匙

4. 紹酒 2茶匙

5. 生粉 1茶匙

製法：

1. 雞腿洗淨及去除肥膏，加入醃料拌勻，醃約30分鐘。

2. 預設焗爐至攝氏200度。

3. 蒜頭洗淨後切片，鋪於焗盤上。將雞腿放於蒜片上，然後焗約30分鐘。

4. 把焗盤取出，將雞腿反轉，然後將雞腿焗至完全熟透。

5. 把焗盤取出，隔去油分，並將雞去皮及去骨後斬件上碟，把蒜片鋪於雞腿上

營養分析（以一人分量計算）

熱量 75千卡路里

碳水化合物 3克

蛋白質 10克

脂肪 2克

膽固醇 46毫克

纖維素 0.1克

鈉質 334毫克