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

茄子咖喱雞（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 雞下腿 2 隻（約 320 克）

2. 泰國綠色小茄子5個（約 120 克）

3. 蒜頭（切碎）5 瓣

4. 香茅（切碎）1 條

5. 紅辣椒 2 隻

6. 生粉1茶匙

7. 植物油\* 3茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

咖喱汁材料：

1. 咖喱粉 2 茶匙

2. 低脂奶 1 杯（240毫升）

3. 鹽3/4茶匙

4. 糖1茶匙

5. 清水1/2杯（120毫升）

製法：

1. 雞腿洗淨、去皮、去除肥膏及斬件，加入生粉拌勻備用。

2. 茄子去蒂後洗淨，切成菱角形狀，辣椒洗淨，備用。

3. 將咖喱汁材料拌勻，以製作咖喱汁。

4. 於易潔鑊燒熱2茶匙油，分別放入雞件及茄子略炒至金黃，盛起備用。

5. 燒熱餘下的1茶匙油，炒香蒜茸，加入咖喱汁，放入炒過的雞件及茄子，然後放入香茅碎及紅辣椒，蓋上鑊蓋，用中火煮約20分鐘。上枱前隔去油分。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 151千卡路里

碳水化合物 9克

蛋白質 13克

脂肪 7克

膽固醇 55毫克

纖維素 0.7克

鈉質 532毫克