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

雜菜雞湯（6人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 雞胸 480 克

2. 洋葱 50 克

3. 西芹 50 克

4. 甘筍 50 克

5. 椰菜 50 克

6. 扁豆 1 湯匙

7. 蒜頭 3 瓣

8. 番茄膏 4湯匙

9. 清水 6杯 （1440毫升）

10. 植物油\* 1茶匙

11. 鹽1/2茶匙

\* 植物油如花生油、芥花籽油、粟米油等。

製法：

1. 雞胸洗淨去皮、去骨及切大件，放於沸水中煮數分鐘，撈起用清水沖洗乾淨。

2. 煲中注入清水煲滾，將雞放入，待滾後再以慢火煲約兩個半小時，之後取出雞以製作湯底。

3. 甘筍去皮，西芹去筋，洋葱去衣，洗淨及各切成粒；椰菜切絲；蒜頭切茸。扁豆洗淨後浸約30分鐘。

4. 燒熱鍋下油，爆香甘筍粒、西芹粒、洋葱粒及椰菜絲，炒至軟身，再加入蒜茸和番茄膏兜炒，倒入雞湯拌勻。放入扁豆以慢火煲約15分鐘。最後下鹽調味即成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 34卡路里

碳水化合物 6克

蛋白質 1克

脂肪 1克

膽固醇 0毫克

纖維素 1.3克

鈉質 291毫克