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

雪耳雞湯（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 雞胸480 克

2. 雪耳1/2 両（20 克）

3. 無花果 3 粒（約 25 克）

4. 南杏仁 15 克

5. 北杏仁 5 克

6. 杞子 10 克

7. 薑 5 片

8. 鹽1/2 茶匙

9. 清水 6杯（1440毫升）

製法：

1. 雞胸洗淨去皮及去骨後切大件，放於沸水中煮數分鐘，撈起，用清水沖洗乾淨，備用。

2. 洗淨雪耳後浸發透。

3. 無花果、南杏仁、北杏仁、杞子及薑用清水洗淨。薑切片。

4. 煲中注入清水，猛火煲滾，放入雞肉、無花果、南杏仁、北杏仁及薑，煲滾後以慢火煲約 2 小時。

5. 將浸發透的雪耳撕開小朵，連同杞子放入煲，再用慢火煲半小時，加鹽調味即成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 195千卡路里

碳水化合物 5克

蛋白質 29克

脂肪 6克

膽固醇 88毫克

纖維素 2.3克

鈉質 350毫克