



洛神花佐雞胸

撰文◎營養組營養師 江昀婕

洛神花在臺灣最大產地位於臺東金峰、鹿野、卑南、太麻里等地區，每年的十月下旬到十一月是盛產期，除了能夠欣賞姹紫嫣紅的洛神花外，還能嘗到新鮮的相關料理。

洛神花因花葉吃起來偏酸，故在栽種過程中不太需要農藥，含有豐富的維生素及抗氧化素，也是天然色素材料的一種。

雞胸肉為低脂肉類，適合減重及需要控制脂肪量的朋友作為蛋白質來源，如果想要變換口味的朋友，可以將雞胸肉改為豬里肌或鴨胸肉，這些肉類不僅也為高品質蛋白質來源，也能將本土食材變化成異國風情口味呢！



做法

【材料】（10人份）

雞胸肉400克、黃彩椒50克、青椒50克、薑片適量、醃漬洛神花適量。

【做法】

- ①雞胸肉洗淨再切成塊狀，放入醬油及太白粉中醃漬廿分鐘備用。
- ②青椒、黃彩椒切為小片狀；薑切成片狀備用。
- ③起一個炒鍋，加入少許的沙拉油，加入（做法一）的雞胸肉炒香。
- ④續加入（做法二）的所有材料、所有調味料，續煮約五到十分鐘讓湯汁濃縮。
- ⑤將洛神花放置盤中拌勻即可。



營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	101	碳水化合物(公克)	11
蛋白質(公克)	12	膳食纖維	0.9
脂質(公克)	1		

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館、北投分館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13595@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。