



黃瓜雞柳蛤蜊湯

撰文◎營養組營養師 徐佳郁

本道湯品利用蛤蜊的鮮味作為湯頭，可解決國人習慣用排骨熬湯頭過於油膩的問題。杏鮑菇富含膳食纖維，每100公克約有4公克膳食纖維，可預防便秘及慢性病。雞胸肉脂肪含量低，是減重或心血管疾病患者良好的蛋白質來源，但一般有口感較乾柴的問題，雞胸肉可透過逆紋切的刀工方式，再拌入少許太白粉來增加滑潤口感，組合在一起是一道清爽無負擔、營養又高纖的湯品。



做法

【材料】(5人份)

大黃瓜220公克、杏鮑菇100公克、雞胸肉100公克、蛤蜊100公克、薑10公克。

【調味料】

鹽適量、胡椒粉少許、香油1茶匙、太白粉1湯匙。

【做法】

- ①雞胸肉逆紋切成柳，拌入鹽、香油、胡椒粉、太白粉、少許水備用。
- ②用熱水將雞柳燙熟備用。
- ③大黃瓜去皮、去籽、切塊，杏鮑菇切塊，薑切絲備用。
- ④湯鍋加入1公升水煮沸後，依序加入大黃瓜、杏鮑菇、蛤蜊，煮熟後加入燙熟雞柳、薑絲、鹽調味即可。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	45	脂質(公克)	0.3
蛋白質(公克)	7.1	醣類(公克)	3.0

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。