



香菇竹筍雞腿飯

撰文◎營養課營養師 林雅玲

這五～八月正值綠竹筍盛產季節，而北臺灣正是綠竹筍的主要產地之一，其中三峽所產的綠竹筍品質甚佳，此時的綠竹筍味美多汁，清甜爽脆可口，依據衛生福利部臺灣地區食品營養成分資料庫之營養成分分析顯示，每100公克竹筍僅含有22大卡熱量，膳食纖維則有1.7公克，是高纖維低熱量之食物，且極有飽足感，可作為減重時的低熱量點心。而毛豆，是未成熟的黃豆，除了纖維含量高、且含有異黃酮外，更是植物蛋白質的來源，包括人體無法自行合成的必需胺基酸，其中離胺酸（Lysine）與米飯一同烹調，則可讓米飯的營養更均衡。

本次利用盛產的綠竹筍與毛豆來炊飯，並使用富含單元不飽和脂肪

酸的苦茶油增加風味，另使用含大量抗氧化物質－花青素的紫米增加米飯顏色，是道簡單、高纖又營養的養生料理。+



做法

【材料】（2人份）

去骨雞腿1隻、綠竹筍1根、毛豆仁50公克（約1/3碗）、香菇2朵、紫米1茶匙、白米1杯、薑2片、薑末適量、蒜末適量、苦茶油1大匙、醬油1茶匙、米酒1茶匙
鹽適量

【做法】

- ①紫米泡水半天、香菇泡軟後切塊、綠竹筍去殼後切滾丁塊備用。
- ②雞腿切塊，薑末及一半的蒜末加入雞腿中，倒入1茶匙醬油、1茶匙米酒及鹽適量略醃。
- ③燒開水，將毛豆仁燙至半熟後撈出去皮。
- ④起油鍋倒入苦茶油，將香菇及剩下的蒜末爆香後，加入醃好的雞腿肉略炒至雞肉變色後起鍋。
- ⑤米洗淨，加入紫米、綠竹筍、毛豆仁、薑片2片及作法4爆炒後的雞腿肉與香菇後，加水1杯及適量鹽調味，即可放入電鍋蒸煮。
- ⑥待電鍋跳起後即可享用。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	550.3	脂質(公克)	16.3
蛋白質(公克)	27.6	碳水化合物(公克)	71.2
膳食纖維(公克)	3.6		

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。