



彩椒雞柳

彩椒雞柳是色彩鮮豔的彩椒搭配香嫩低脂的雞柳，不僅營養豐富且香色誘人吸睛，是令人食指大動及渴望垂涎的菜餚，其簡易的食材與製作值得您小試身手喔！

· 營養小百科 ·

- 這是一道由彩椒搭配低脂雞胸肉所製作的健康菜餚。去皮雞胸肉富含優質的蛋白質，可維持人體生長發育、建造修補細胞組織與調節生理機能；還含有維生素B群（維生素B1、B6、B12、菸鹼酸等），為增進能量代謝與促進生長的好幫手。
- 彩椒含有豐富的維生素A，可保護表皮及黏膜不受細菌傷害，並促進牙齒和骨骼正常生長的機能。
- 在此提供一個烹飪小秘訣，待油熱後以大火快炒彩椒，可縮短烹調時間，以保持食材原有的色澤、鮮味及營養價值。



做法

【材料】（3人份）

去皮雞胸肉105克、黃椒40克、紅椒40克、青椒40克、蒜頭10克

【調味料】

鹽2/5茶匙、米酒少許、沙拉油1茶匙

【做法】

- 雞胸肉切長條狀以少許米酒浸置30分鐘，烹炒前將浸置米酒的雞胸肉瀝乾備用。
- 將黃椒、紅椒與青椒洗淨切長條狀，與蒜頭拍碎備用。
- 將鍋子放入沙拉油1/2茶匙，拍碎的蒜頭爆香後，再放入瀝乾的雞胸肉與1/5茶匙鹽，炒至熟後盛起備用。
- 鍋子放入沙拉油1/2茶匙，將蒜頭爆香再放入長條狀的黃椒、紅椒與青椒、1/5茶匙鹽與少許的水快炒至半熟時，再放入炒熟的雞胸肉拌炒後，起鍋放置白色瓷盤中即可。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	77	脂質(公克)	4.6
蛋白質(公克)	7.3	醣類(公克)	1.6

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：cing1223@gmail.com、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。