



金碧輝煌

撰文◎營養室營養師 曾靜娥

1. 雞腿肉與雞蛋是優質蛋白的良好來源，可調解生理機能、修補細胞與促進生長發育。
2. 南瓜含β-胡蘿蔔素，在肝臟會被轉化成維生素A，是保護視力預防夜盲症與乾眼症的小尖兵；維生素A同時也是天然的抗氧化

劑，具防癌、抗老化與強化疾病的抵抗力。

3. 南瓜富含澱粉質，屬五穀雜糧類，要適量攝取，以免血糖與體重失控喔！

【材料】（單位：4人份）

南瓜380公克、去皮去骨雞腿肉80公克、小黃瓜110公克、雞蛋1顆。調味料：鹽2公克、蒜頭20克、沙拉油1/2茶匙

【做法】

- ① 南瓜去蒂、掏籽、洗淨切小塊後，放入電鍋中蒸熟去皮，再放入鍋中，加入1公克的鹽，並以水覆蓋南瓜，拌成南瓜泥煮熟備用。
- ② 小黃瓜洗淨去頭尾後以刀切段，並拍碎、切丁，與蒜頭拍碎備用。
- ③ 雞蛋打散與雞腿肉洗淨切塊備用。
- ④ 熱鍋中放入沙拉油並將蒜頭爆香，放入雞腿肉

與1公克鹽炒到半熟，再將小黃瓜放入鍋中炒熟後盛起備用。

- ⑤ 將散蛋倒入帶有水分的南瓜泥中煮熟，會呈現蛋花狀的南瓜泥。
- ⑥ 最後，將爆香的雞腿肉拌入南瓜泥中，並盛放在具深度的白色瓷盤中，小黃瓜則鋪放南瓜泥上，一道營養又美味的佳餚就大功告成了！

營養成分分析 一人份(約180公克)

醣類(公克)	16.3	纖維(公克)	2.5
蛋白質(公克)	7.5	熱量(大卡)	126
脂肪(公克)	3.4		

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：cing1223cing@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。