



## 青蔥香酥肉

香酥肉搭配青蔥，具嚼勁與層次厚實感的清爽美味，香氣四溢，輕鬆上菜，值得大家親手一試喔。



### 營養小百科：

- 一、豬後腿肉是優質蛋白的來源之一，能建造修補細胞與調節生理機能。
- 二、富含維生素A的青蔥，能保護視力、預防夜盲症與乾眼症。維生素A具保護表皮與黏膜避免受到細菌傷害的功效，更是天然的抗氧化劑，有助於防癌、抗老化，並且強化對疾病的抵抗力。
- 三、青蔥的豐富纖維質，不僅能促進腸胃蠕動，還可預防便秘喔。



撰文◎營養室營養師 曾靜娥

### 【材料】（單位：四人份）

豬後腿肉280公克、蒜頭30公克、青蔥100公克  
調味料：鹽2克、白胡椒粉3克

### 【做法】

- ① 豬後腿肉280公克洗淨，切丁（3公分×3公分×3公分）。
- ② 蒜頭洗淨、拍碎備用。
- ③ 青蔥洗淨、切段（5公分）備用。
- ④ 熱鍋中放入切丁的豬後腿肉，待炒到半熟釋出油脂時，將蒜頭加入鍋中爆香，與後腿肉丁拌炒，直到肉呈金黃香酥。
- ⑤ 將青蔥段、鹽與白胡椒粉放入鍋中，與肉拌炒到熟，即可起鍋。

### 營養成分分析 一人份

醣類(公克)	0.3	脂肪(公克)	3.9
蛋白質(公克)	14.3	熱量(大卡)	93.5

## 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：15594@km.eck.org.tw、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。