

# 筍片雞柳

撰文◎營養室營養師 徐沛甄

綠竹筍外表稍彎曲，形似牛角，筍殼偏黃色，盛產於夏季，肉質細嫩鮮甜，口感清脆甜美，水分十足，較無一般竹筍的苦澀味，富含膳食纖維且熱量低，還有維生素B群及少量的維生素E與鈣、鎂等微量元素，能促進腸胃蠕動、增加飽足感，有助於維持體重、血糖、血壓、血脂之穩定。

蛋白質為身體活動所需的三大營養素之一，而雞肉含有蛋白質、醣類、維生素A、維生素B群等營養素，且雞胸肉脂肪含量較低，為優質蛋白質的食物來源。

此道菜色做法簡單，綠竹筍搭配脂肪較低的雞胸肉拌炒，口感層次較為豐富，又能同時攝取優質蛋白質，除了常見的涼拌竹筍外，可作為另一個料理的選擇。+



## 【材料】三人份

雞胸肉150公克、綠竹筍（去殼）300公克、辣豆瓣醬10公克、醬油1湯匙、沙拉油1茶匙、新鮮辣椒少許、米酒（醃肉用）少許

## 【做法】

- ① 雞胸肉洗淨切薄片雞柳後，用醬油和少許米酒醃過備用。
- ② 綠竹筍去殼洗淨後切片、辣椒少許切末備用。
- ③ 起油鍋，將辣豆瓣醬和辣椒末爆香，加入筍片炒香後加水燜煮。
- ④ 待筍片煮熟後加入雞柳片與醃料炒香，大火收汁後即可盛盤。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	100
蛋白質(公克)	14
脂肪(公克)	3
碳水化合物(公克)	5
膳食纖維(公克)	2

## 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、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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。