

珠貝香菇雞湯

撰文◎營養室營養師 莊芷彤

香菇的營養價值豐富，素有「菇中之秀，菌中之王」的美稱，富含多醣體，可增加身體免疫力，預防疾病，並有抗癌的功效，濃郁香味則適合入菜及煮湯。

珠貝味道鮮甜，含有多種身體所需營養，如鎂、鈣、鐵、鋅等，也是優質蛋白質來源，且帶有微微鹹味，可減少食用鹽的分量。

天冷時喝一碗熱湯，是一件很舒服的事，胃暖了，身體也暖和了。有時間不妨用香菇及珠貝，為家人煮一鍋暖心的湯品吧！

材料 三人份

雞肉半隻、乾香菇20朵、珠貝15顆、老薑片適量、鹽巴少許、米酒適量

小叮嚀

- ①若小孩要食用，珠貝就不需使用米酒去腥。
- ②乾香菇依照個人喜好切成容易入口的大小。
- ③珠貝香菇雞湯也可以使用電鍋烹煮，外鍋加2-3杯水。

做法

- ①雞肉切成適量大小後，汆燙去除血水。
- ②乾香菇用熱水浸泡約5分鐘，取出每朵切成2-4塊。
- ③珠貝使用米酒浸泡去腥，烹煮時倒掉米酒。
- ④熱水煮滾，放入汆燙過的雞肉、香菇、香菇水、老薑片。
- ⑤雞湯煮滾後再加入珠貝，爐火轉為小火燉煮至雞肉變軟。
- ⑥依個人口味加入適量的鹽巴調味，即可起鍋。

營養成分分析 一人份，每人2塊雞肉

熱量(大卡)	304
碳水化合物(公克)	2
蛋白質(公克)	20
脂肪(公克)	24



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。