

檸檬手撕雞

撰文◎營養室營養師 林美怡



本期要跟大家分享的是一道平凡料理大變身的美味佳餚，家裡如果有沒吃完的烤雞或切盤雞肉，該如何復熱總是讓人傷透腦筋，在冰箱冰太久又容易讓肉質變得乾柴老硬。

我們可以運用點小巧思，利用市售的烤雞或切盤雞肉本身的鹹度與風味，讓此道料理完全不需要額外添加調味料，拌入增加口感的洋蔥絲，並且堆疊香菜的香氣，最後再佐以誘發味蕾的檸檬汁，這道富含蛋白質的開胃菜一端上桌，絕對馬上一絲不剩！

材料 五人份

烤雞或甘蔗雞雞絲250公克、洋蔥120公克、香菜20公克、檸檬汁25公克

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	128.6	脂肪(公克)	7.2
蛋白質(公克)	11.8	醣類(公克)	4.7

做法

- ①將烤雞或甘蔗雞的肉從骨頭上剝下來，再撕成雞絲狀。
- ②洋蔥切薄絲狀，以冰塊水冰鎮約一至三分鐘。
- ③香菜挑出香菜葉，洗淨之後備用。
- ④將雞絲、洋蔥絲、香菜、檸檬汁加在一起拌勻即可食用。



小提醒

- ①喜吃辣的人，可加入香辣粉一起拌勻，更別有一番風味。
- ②洋蔥切薄一點並冰鎮過，可降低生洋蔥本身的辛辣刺激感。
- ③將生鮮的雞腿排或雞胸肉汆燙至熟再剝成絲狀，加入適量的柴魚醬油調味，仍可製作出此道料理喔！

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：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。