

涼拌小黃瓜 雞肉絲

撰文◎營養室營養師 莊芷彤



雞胸肉富含蛋白質，且脂肪含量低，雞肉蛋白的纖維短容易消化，食用雞胸肉可獲得優質蛋白質，蛋白質會修復受傷的組織，幫助老人預防肌少症、供應孩童生長所需養分，同時又不會因攝取過多肉類而增加血脂肪。但因為雞胸肉脂肪含量少，若只是單純水煮或蒸烤，容易乾柴難以入口，所以此道料理添加了少量香油，利用香氣來增加風味，也提升了雞胸肉的口感。



材料 十人份

無骨雞胸肉一片（約600公克）、紅蘿蔔200公克、小黃瓜200公克、蒜頭三顆、紅辣椒一根（配色用，可不加）、香油適量、素蠔油適量。

做法

- ①雞胸肉燙熟放涼後剝成絲。
- ②紅蘿蔔及小黃瓜洗淨瀝乾後，用刨刀刨成絲狀。
- ③蒜頭拍碎或剁碎，紅辣椒切成片狀。
- ④將上述的食材均勻混合，並依個人口味加入香油與素蠔油即完成。

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	144
蛋白質(公克)	14
脂肪(公克)	8
碳水化合物(公克)	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、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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。