

以清爽酸甜的车厘茄入馔，引起食欲，配合新鲜的西兰花和炒香的鸡柳，是一道纤维丰富又开胃的主菜。



车厘茄西兰花炒鸡柳

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	161
碳水化合物(克)	7
蛋白质(克)	17
脂肪(克)	7
纤维素(克)	1.8
钠质(毫克)	530

材料：(4人分量)

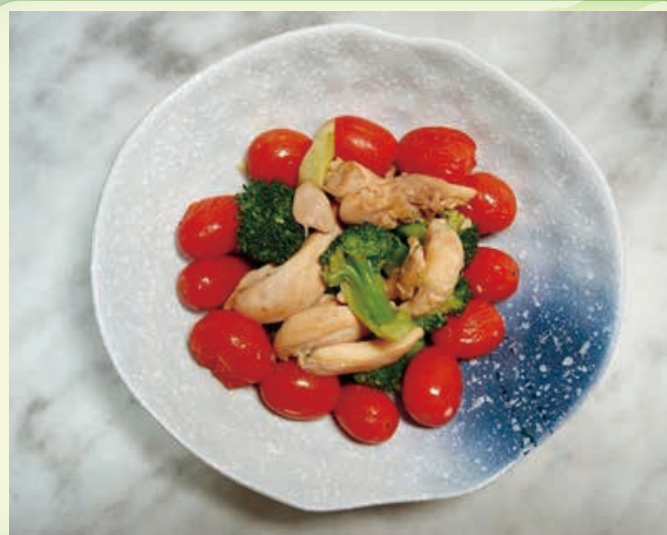
1. 去皮鸡扒 ½斤(320克)
2. 车厘茄 12粒(约225克)
3. 西兰花 6両(240克)
4. 姜片 3片
5. 植物油 1汤匙
6. 水 3汤匙

腌料：

1. 生抽 1汤匙
2. 糖 ½茶匙
3. 白胡椒粉 少许
4. 生粉 ½茶匙

调味料：

1. 糖 ½茶匙
2. 盐 ¼茶匙



制法：

1. 鸡扒切细成鸡柳形状，加入腌料腌最少15分钟备用。
2. 车厘茄洗净去蒂，西兰花切细浸洗备用。
3. 于易洁镬烧热1汤匙植物油，爆香姜片，加入鸡柳快炒至熟，盛起备用。
4. 同镬加入西兰花，加入水及调味料炒至全熟，最后加入鸡柳及车厘茄炒匀即可。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 鸡肉含丰富蛋白质，去皮鸡扒肉含低脂肪亦比较腍，适合长者食用。
- ✓ 鸡肉可以用鲮鱼肉替代。
- ✓ 车厘茄及西兰花含丰富纤维素，有助预防便秘。

特别餐注意事项：

- ✓ 低盐餐：不加盐调味，可转¼茶匙白胡椒粉。



卫生署

卫生署长者健康服务
网站：www.elderly.gov.hk
长者健康资讯专线：2121 8080



长者健康服务