

以清爽酸甜的車厘茄入饌，引起食慾，配合新鮮的西蘭花和炒香的雞柳，是一道纖維豐富又開胃的主菜。



車厘茄西蘭花炒雞柳

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	7
蛋白質 (克)	17
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	1.8
鈉質 (毫克)	530

材料：(4人分量)

1. 去皮雞扒	½斤 (320克)
2. 車厘茄	12粒 (約 225克)
3. 西蘭花	6兩 (240克)
4. 薑片	3片
5. 植物油	1湯匙
6. 水	3湯匙

醃料：

1. 生抽	1湯匙
2. 糖	½茶匙
3. 白胡椒粉	少許
4. 生粉	½茶匙

調味料：

1. 糖	½茶匙
2. 鹽	¼茶匙

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 雞肉含豐富蛋白質，去皮雞扒肉含低脂肪亦比較膚，適合長者食用。
- ✓ 雞肉可以用鯪魚肉替代。
- ✓ 車厘茄及西蘭花含豐富纖維素，有助預防便秘。

特別餐注意事項：

- ✓ 低鹽餐：不加鹽調味，可轉 $\frac{1}{4}$ 茶匙白胡椒粉。



製法：

1. 雞扒切細成雞柳形狀，加入醃料醃最少15分鐘備用。
2. 車厘茄洗淨去蒂，西蘭花切細浸洗備用。
3. 於易潔鑊燒熱1湯匙植物油，爆香薑片，加入雞柳快炒至熟，盛起備用。
4. 同鑊加入西蘭花，加入水及調味料炒至全熟，最後加入雞柳及車厘茄炒勻即可。



衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務