

中秋菜式以「團圓」為主題，再加入時令的蔬菜以增加節日的氣氛。
以下菜式以兩款「當造」蔬菜和豆漿入饌，既健康又美味。

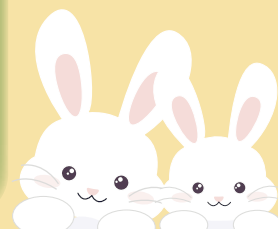


戶戶團圓

(芋頭南瓜燜雞)

營養分析：(1人分量)

熱量(千卡路里)	198
碳水化合物(克)	14
蛋白質(克)	18
脂肪(克)	8
纖維素(克)	1.6
鈉質(毫克)	300



材料：(4人分量)

1. 去皮去骨雞腿肉	8兩 (320克)
2. 芋頭	4兩 (160克)
3. 南瓜	4兩 (160克)
4. 無糖豆漿	200毫升
5. 薑	2片
6. 蒜頭 (切碎)	2瓣
7. 植物油	1湯匙

雞腿肉醃料：

1. 生抽	1 茶匙
2. 糖	½ 茶匙
3. 生粉	1茶匙

調味料：

1. 鹽	¼ 茶匙
------	------

製法：

1. 雞腿肉切件，加入醃料醃約30分鐘。
2. 芋頭洗淨、去皮和切件，隔水蒸10分鐘，備用。
3. 南瓜洗淨、去皮和切件。
4. 於易潔鑊燒熱油，爆香薑片和蒜頭，放入雞件兜炒。
5. 下芋頭和南瓜，加入豆漿，加蓋用慢火燜至芋頭和南瓜變腍。
6. 加入調味料兜勻即成。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 以無糖豆漿取代含高飽和脂肪的椰漿，可有助減少攝取飽和脂肪。
- ✓ 南瓜和蒜頭能增加餸菜的味道，減少使用高糖分或高鹽分的調味料。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：食譜中一人分量的芋頭和南瓜須與1湯匙飯(1份醣質)換算。
- ✓ 低普林餐：以低脂奶代替無糖豆漿。



衛生署

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