



每日



蔬果大行動之 今晚食乜餸

第三回：

摩登雞札

5份蔬果話你知

美國癌症研究協會建議，每天進食400至800克的蔬果【約5-10份】有助預防癌症及增強體魄。**1份蔬果相等於：**

- 1/2碗(中號)熟菜
- 1碗新鮮雜菜沙律
- 1大片西瓜、哈密瓜、菠蘿等
- 1個中型水果如橙、蘋果、梨、香蕉等
- 2個小型水果如布林、李子、柑等
- 1/2杯切粒或切塊水果如士多啤梨、藍莓、提子等
- 3/4杯蔬菜或純果汁



摩登雞札

每份量(兩件)的營養成份：

卡路里	188千卡
碳水化合物	9克
蛋白質	26克
脂肪	5克
膽固醇	94毫克
纖維質	2.7克
鈣質	38毫克
維他命 A	827微克
鐵質	2毫克

材料：(四人份量)

本地甘荀，切絲	1條
翠玉瓜，切絲	1條
日本本菇	1盒
大蒜	3棵
去皮雞脾肉	1磅

汁料：

蒸魚豉油	1湯匙
麻油	1/2茶匙

醃料：

生抽	1湯匙
米酒	2茶匙
麻油	1/2茶匙
糖	1/4茶匙

製法：

1. 小心將大蒜一層一層的取下，直至有八塊長方形的大蒜外層。
2. 將大蒜外層兩端切齊，備用。
3. 雞脾肉切成八份，以醃料醃十五分鐘，備用。
4. 甘荀，翠玉瓜及本菇分成八份。
5. 將每份材料排在一塊大蒜外層的較淺色的一端，慢慢捲成雞札狀。如有需要，可以牙籤定位。
6. 將雞札排在碟上，隔水蒸十二至十五分鐘。
7. 最後灑上蒸魚豉油及麻油即可。

健康小貼士：

廚房常清潔，鼠患蚊蟲滅；
食具夠潔淨，衛生有保障。

每日  蔬果 全家更健康



西貢區議會



健康城市將軍澳