

適合腎病患者的中式食譜

青紅椒炒雞丁

份量: 4



每份的營養分析:

蛋白質	16 克
碳水化合物	5 克
脂肪	< 1 克
鉀	331 毫克
磷	156 毫克
鈉	226 毫克

*此食譜取材自1998年卑詩省溫哥華聖保祿醫院腎科部門為腎病患者提供的中式食譜: Chinese Renal Kitchen: Cookbook for People Living with A Special Diet for Kidneys°

註: 這份資料不取代您的腎科營養師或醫護人員為您提供的意見。

材料:

無骨雞胸或雞脾, 切件	1/2 磅或 250 克
蒜頭, 切片	2 瓣
青椒, 切件	1/2 杯或 125 毫升
紅椒, 切件	1/2 杯或 125 毫升
水	2 湯匙或 30 毫升
菜油	2 湯匙或 30 毫升

醃料:

蛋白	半隻蛋的蛋白
低鈉豉油	1 茶匙或 5 毫升
粟粉	1 茶匙或 5 毫升

醬汁:

低鈉豉油	2 茶匙或 10 毫升
中式廚酒	1 湯匙或 15 毫升
浙醋	1 湯匙或 15 毫升
麻油	1 茶匙或 5 毫升
粟粉	1 茶匙或 5 毫升
水	2 湯匙或 30 毫升

烹調方法

- 1 將醃料和雞肉調勻, 醃 30 分鐘。
- 2 在小碗中調勻調味料備用。
- 3 鑊中放 1 湯匙 / 15 毫升菜油燒熱, 下雞肉炒 1 分鐘或至半熟, 取出雞肉。
- 4 鑊中放 1 湯匙 / 15 毫升菜油燒熱, 加蒜片略炒, 加入紅椒和青椒, 然後加 2 湯匙 / 30 毫升水再炒 1 分鐘, 加入雞肉。慢慢倒入混好的調味料, 期間不停攪拌, 直至雞肉完全熟透, 芡汁也稍為變稠為止。