

主辦單位



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

支持伙伴 (排名不分先後)



樂施會「慳得有營饑基層」計劃 建立有'營'的生活習慣

樂施會推出「慳得有營饑基層」計劃，短期紓緩基層家庭的生活負擔，半年內提供 15,600 包「樂施有營饑」，並設立「有營加油站」提供貼心貼地的營養資訊及培訓，長遠協助他們盡用有限的資源建立有'營'的生活習慣。樂施會期望透過是次計劃，參與對家庭能增長對於健康營養飲食的知識，長遠能夠培養有營飲食的習慣。

南瓜芋頭雞粒電飯煲煲仔飯

材料：

雞柳 120 克 南瓜 半碗 (約 50 克)
芋頭 半碗 (約 50 克) 鮮冬菇 2 朵 (約 40 克)
薑 1 片 (可不加) 蔥花 適量

自備以下：

米飯
調味料：
油 1 茶匙 生抽 1 茶匙
老抽 1/4 茶匙 胡椒粉 適量

做法：

1. 雞柳切粒，加醃料拌勻醃最少 15 分鐘，備用；
2. 南瓜、芋頭和冬菇切粒 (與雞柳大小相約)；薑剝蓉，備用；
3. 洗日常份量的米飯 (不包括於食譜內)，加清水放於電飯煲內；
4. 薑蓉、南瓜、芋頭和冬菇粒平均鋪在米飯上，加入油、生抽、老抽及胡椒粉，再將醃好的雞柳鋪上面，蓋上電飯煲，按煮飯掣；
5. 飯煮好後打開電飯煲蓋，將饊及米飯拌勻，剩在碗中，最後灑上蔥花，即成。

營養貼士：

南瓜與芋頭屬較高澱粉質的蔬菜，配上冬菇，可提升白米飯的膳食纖維，增加飽腹感。雞柳低脂之餘又含豐富蛋白質、維他命 B 雜等營養素，取代一般餐廳高脂的排骨、臘味，不失為一道冬日暖笠笠的菜式。

營養資訊 (每份食譜)：

能量 (千卡)	碳水化合物 (克)	糖 (克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
324	17.0	4.7	25.3	15.8	2.6	0	894

營養資訊 (如三人家庭，每人份)：

能量 (千卡)	碳水化合物 (克)	糖 (克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
108	5.7	1.6	8.4	5.3	0.9	0	298

以上營養資訊只供教學用途