

屏東榮民總醫院 高齡創意美食宣導

白雅慧 營養師



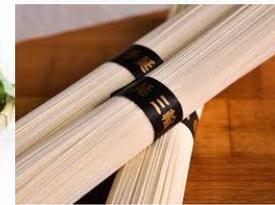
屏東榮總-高齡健康養生美食

香菇雞肉湯麵

食材(1人份)：雞腿肉塊70g、香菇10g、地瓜葉60g、麵條1束。

做法：

1. 將香菇泡軟備用。
2. 起鍋、熱少許油，將香菇爆香，加入雞肉、加水燜煮20分鐘。
3. 麵條煮熟備用。
4. 地瓜葉洗淨、燙熟備用。
5. 麵條+地瓜葉+香菇雞湯



屏東榮總-高齡健康養生美食

香菇雞肉湯麵

食譜特色：

1. **湯麵質地軟**，帶有湯汁，可補充水分，**適合長者進食**。
2. **【雞肉】** 含**豐富蛋白質**，對於牙口不好的人來說，雞肉的肌肉纖維較短、**容易咀嚼**，較為方便食用。且研究發現，**雞湯可增強免疫力**。
3. **【香菇】** 含有**豐富的膳食纖維**、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分，乾香菇經過日曬之後會產生一種「香菇香精 (Lenthionine)」，在燉煮湯品時，香味會溶於水中而**增添食物風味**。
4. **【地瓜葉】** 不僅有膳食纖維、還含有**至少15種花青素**和**6種多酚化合物**，是一種**超級抗氧化蔬菜**，可維持人體健康和預防疾病。

每份熱量410大卡，含蛋白質20公克、脂肪15公克、碳水化合物48公克

