

【健康營養補給站】地中海飲食-雞肉燉菜



隨著醫療進步，每人平均餘命增加，透過健康飲食來降低慢性代謝疾病的發生以實現健康老化，今天要跟大家介紹的其中一種健康飲食為地中海飲食，是源自地中海周圍國家的傳統飲食模式，其飲食特色是採用大量新鮮蔬菜、水果、全穀雜糧類、豆類、適量魚類海鮮、乳製品、橄欖油和堅果種子作為基底，並強調減少紅肉與加工製品的攝取。

透過攝取原型食物獲得許多植化素，如多酚、類黃酮素及茄紅素等，再搭配優質蛋白質及富含單元不飽和

脂肪酸的橄欖油補充，除了可以增加餐點色彩及豐富性外，根據研究結果發現，地中海飲食可以幫助體重控制、維持消化道機能、預防心血管疾病和第 2 型糖尿病及失智症的發生。今天向大家示範的餐點是「雞肉燉菜」，希望您會喜歡。

雞肉燉菜(2 人份)食材：

雞胸肉塊 120 公克、中筋麵粉 2 茶匙、牛番茄丁 200 公克、胡椒 1/2 茶匙、櫛瓜片 60 公克、鹽 1/2 茶匙、洋蔥丁 40 公克、白酒 1/2 湯匙、黃椒片 20 公克、九層塔碎 1 公克、蒜末 6 公克、松子 6 公克、橄欖油 20 公克

製作步驟：

1. 雞胸肉塊以中筋麵粉、胡椒、鹽 1/4 茶匙抓醃。
2. 平底鍋加入橄欖油，放入蒜末炒香。
3. 放入雞胸肉，小火煎炒。
4. 雞胸肉表面上色後，加入洋蔥丁、牛番茄丁、櫛瓜片及黃椒片翻炒。

5. 加入白酒、鹽 1/4 茶匙翻炒均勻後，蓋上蓋子燉煮至熟軟，再加入九層塔碎拌炒。
6. 盛裝後撒上已烤好的松子即可食用

營養成分(1 人份)

品項	雞肉燉菜
熱量 (大卡)	207
碳水化合物 (公克)	8.9
蛋白質 (公克)	15.9
脂肪 (公克)	12.8

營養室營養師 林秀娟