

# 養生蒜香雞湯

食譜設計：鄭富貴 老師  
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
枸杞 一小把 雞腿 4支 蒜頭 20顆 香菇 8朵 紅棗 15顆 薑片 2片 米酒 1大匙	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 蒜頭，紅棗，枸杞，薑片，洗淨及切後備用。</li><li>2. 雞腿切塊先川燙過去血水，放入香菇切片及所有食材，內鍋水加到蓋滿食材以上3公分，外鍋兩杯水。</li><li>3. 電鍋跳起來後，悶個十分鐘，起鍋加一點點鹽巴。</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 蒜頭含有豐富的蒜素，是種天然的抗氧化物質，可預防心血管疾病及增加免疫能力。</li><li>❖ 使用蒜頭，紅棗，枸杞，薑片，當成天然調味料，具有香甜又低鹽的原味香氣。</li></ul>

## 營養素分析

蛋白質 21.8公克	脂肪 6.3公克	醣類 10.7公克
熱量 186.7大卡	鈉量 357.3毫克	纖維 2.05公克