

《人參雞湯》

煮食時間： 60-180 分鐘

材料 (2 人份)：

春雞	一隻 (約 600 克)
韓國鮮人蔘 (洗淨切小塊)	1 支
糯米 (洗淨, 浸 1 小時, 瀝乾)	半杯 (約 60 克)
紅棗 (洗淨去核)	8 顆
杞子 (洗淨)	10 克
栗子 (去殼去衣)	6 顆
洋蔥 (去衣切粒)	1/2 個
蒜	10 粒
薑片	2 片
蔥	2 條
水	2 升

調味料：

鹽	1/2 茶匙
白胡椒粉	1/2 茶匙

做法：

1. 春雞洗淨後印乾水份, 去皮去膏, 切去雞翼、頸骨, 雞腳, 再將雞腿骨用小刀取出。
2. 在雞肚填入半糯米、2 粒蒜粒、2 粒紅棗、少量杞子, 再用牙籤固定。
3. 在一燉盅內注入水, 放入步驟 1 之雞, 人蔘、洋蔥、及剩下配料、隔水燉 3 小時, 或用壓力煲約 1 小時。加調味料, 即成。

煮食小貼士：

1. 街市亦有預先去殼去衣的栗子售賣, 準備功夫更簡單。
2. 可用剪刀代替菜刀為春雞去皮, 更加方便。
3. 鮮人蔘煮熟後不用丟棄, 可以切成小塊, 伴入湯內進食, 補氣作用更佳。

Gloria 營養小貼士：

1. 雞肉含有維他命 B 雜, 有助促進新陳代謝, 有助保暖, 它亦含有所有人體必

須的氨基酸，提供豐富蛋白質，增加免疫力。

2. 春雞比普通雞肉有較少脂肪，將它去骨去皮，減少煮時它們釋出的油分，更加健康。一般餐廳的人參雞湯呈白色，但此食譜煮出來的湯呈淡黃色，因含有較少來自雞皮和雞骨的脂肪。

何慧潔中醫貼士:

菜式作用：大補元氣，暖腎溫脾

人參性味甘、微苦，溫。能大補元氣，補脾益肺，生津安神。人參曬乾入藥稱「生曬參」；若配合溫熱性中藥蒸製乾燥者稱「紅參」；但價錢不菲，且較溫燥，不宜當日常飲食。韓國鮮人參為人工種植的小支人參，未經曬乾或炮製，在一般大型超市可購得，價錢相宜。有輕微補氣作用又不會太溫燥。雞肉性味甘溫，溫中益氣，豐潤肌膚，養血烏髮。配合人參、補氣健脾的糯米、栗子；補血的紅棗、杞子；可改善疲乏易倦情況。特別適合氣虛體質人士食用，又或減肥後期想改善疲乏易倦情況。

注意：外國人感冒飲雞湯。但中國人視之為禁忌。古醫書《醫林纂要》：「有外邪者皆忌食之(雞)。

熱底人士，實證、感冒期間不宜吃雞。

營養分析 (每份) :

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
458.6	70.4	33.1	5.2	3.0

對換 (每份) :

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	3	3.5	0.5	0	1

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供：皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜，歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身，也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜（不包括以上食譜），有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。