

冬菇燜雞

材料：

120 克 雞肉 (可以適量雞翼或雞件代替)

5 隻冬菇

5 粒紅棗 (去核)

1 片薑

調味料：

少許鹽和胡椒

醃料：

1/2 茶匙 糖

2 茶匙 生粉

2 茶匙 蠔油

少許紹酒

烹調方法：

1. 浸透冬菇及紅棗備用。
2. 把雞肉加醃料拌勻。
3. 熱鍋不加油把雞肉炒至變色，然後加少許油和薑片爆香。
4. 下冬菇及紅棗略炒，下調味料，加水把雞肉全部覆蓋，煮至水滾。
5. 以小火燜 15 – 20 分鐘。

營養價值：

雞肉 – 含蛋白質

冬菇 – 含植物蛋白質、膽鹼、維他命 D、纖維

紅棗 – 含植物蛋白質、脂肪、糖類、胡蘿蔔素、維生素 B、維生素 C、維生素 P 以及磷、鈣、鐵

份量：6 人