



AADI 食譜 – 雞肉餛飩

AADI Recipe – Chicken Wontons

這些雞肉餛飩比傳統的豬肉餛飩脂肪量較低，但仍能保存可口的味道。將餛飩配上蔬菜，便成為營養均衡的一餐。

材料:

- 雞腿 6 安士 (先去皮及切碎)
- * 新鮮或罐裝馬蹄 ½ 杯 (先切碎)
- 乾香菇 9 朵
- 鹽 ½ 茶匙
- 低鹽醬油 ¾ 茶匙
- 麻油 1½ 茶匙
- 白胡椒粉 1/16 茶匙
- 粟粉 1 茶匙
- 蛋白 1 隻 (先打至發泡)
- 清蔥 1 茶匙 (先切碎)
- 圓形餛飩皮 40 片
- 低鹽雞湯 2 杯

方法:

1. 把香菇沖洗後，用 2 杯熱水中浸泡 20-30 分鐘，然後瀝乾、切碎，約 ½ 杯份量，香菇水備用。
2. 把雞肉、馬蹄、香菇、鹽、低鹽醬油、麻油、白胡椒粉、粟粉、蛋白和清蔥在小碗內拌勻。
3. 將 1 茶匙的雞肉餡料放在餛飩皮的一邊。把餛飩皮對疊成半月型，沾水黏緊餛飩皮邊。將玉米澱粉灑在曲奇盤上，把包好的餛飩放上。繼續把餛飩包好，直至將所有餡料用完。
4. 每一份量約 10 隻餛飩。將每份餛飩放在 ½ 杯低鹽雞湯及香菇水，煮約 3-4 分鐘或直至煮熟。即可食用。
5. 將未煮的餛飩存放在冰箱冷凍，以備後用。

食用份量: 4

烹飪提示: 若使用罐裝馬蹄，將馬蹄放入沸水中 30 秒，然後在食用前把馬蹄在涼水下沖洗。

*馬蹄又稱荸薺，英文名稱為 water chestnuts。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Serving Size): 10 隻	
每食譜食用份量 (Servings Per Recipe): 4	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 230	
脂肪類熱量 (Calories from Fat) 40	
%每日攝取量* (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 4.5g	7%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1 g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇 (Cholesterol) 40mg	13%
鈉 (Sodium) 530mg	22%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 33g	11%
食用纖維 (Dietary Fiber) 1g	4%
糖 (Sugars) 2g	
蛋白質 (Protein) 16g	32%

*每日建議攝取量的百分比是按 2,000 卡路里熱量之飲食份量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求量。

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

