

主席的話

體委會主席—5D 文尉霖

時間在瞬息之間流逝，由當初疫情時，一知半解地加入體委會，到現在準備從主席的身份離任，當中的經歷及回憶都令我成長了不少。

懵懂內向的我從來沒有想過會在這段中學生涯中擔任重要的職位，直至中三時有幸得到青睞成為副主席，我便多了一個身份。回想起運動會、長跑比賽、運動員聚餐，以及現在這份大家都在看的「體訊」，這些活動都是由體委會由零開始策劃，由設計流程、商討細節、分工、綵排、再到實際舉行活動，每走一步都很难，加上繁重的學業，有時候真的會讓人感到喘不過氣來，但幸好體委會每位成員都十分能幹，大家同心協力，使活動順利完成，讓我確實感受一個團隊之間的合作是多麼重要。



雖然我並不認為自己是一名稱職的「領導者」，我既沒有出色的領導才能，又沒有其他人的自信，但我卻確實地感受到這幾年來因體委會帶來的成長，由一開始會因向成員們簡介活動時緊張得全身發抖，到現在能泰然自若地向全校同學分享，這三年來在體委會的時光確實令我開朗及自信了不少，讓我獲益良多。最後我想感謝老師們、我能幹的好拍檔們以及體委會的每位成員，你們都是令我成長的養份，這一年來辛苦了！希望體委會未來可順利舉行各式各樣的活動，成為各位同學心目中可信任的學生委員會之一。



體委會主席—5C 余卓盈

時光荏苒，白駒過隙，不經不覺我在體委會走過了四年的時光。從最初作為一名普通幹事，到現在即將卸任主席，整個過程歷歷在目。

回憶起中三時被前主席和老師的邀請，我擔任了副主席，內心充滿了猶豫，當時的我不像當初加入體委會那樣自信，畢竟「主席」這稱呼看似意味著要承擔很多責任，我害怕自己沒有領導能力，更害怕因自己的錯事令體委會失譽，辜負了校長、老師及前主席對我的期望。然而，我渴望挑戰自己，於是便毅然冒著前所未有的壓力擔任此職位。

自從擔任主席一職後，在籌備活動中讓我累積了各種經驗，包括構思活動的流程、場地設計、人手分配等，這些經驗令我受益匪淺，亦從中收獲了作為領袖者所需的技巧。儘管過程無比艱辛，但當完成每個活動後，我感到相當有成就感，而成功的結果卻無比榮耀，因為同學所參與的運動會、長跑比賽等都是經過我們親手策劃以及整個體委會共同的努力下完成的。因此，我由衷地感謝我的成員們共同的合作以及在活動推行時的堅持，才令活動得以順利完成。



最後，我想感謝老師們、我的最佳好拍檔、前主席及副主席們，有賴你們給出的可行建議，才令我在籌辦活動的瓶頸期得到突破，亦多謝你們成就了今天的我！在過去的一年中，我很榮幸能夠作為體委會主席的身份為學校籌辦體育活動。希望看到下任主席們能夠帶領體委會走向新的高度，為大家帶來更多的活動和機會，進一步拓寬我們的影響力。

體育委員會工作回顧

22-23 運動員聚餐：在學期結束後，各個校隊的運動員聚首一堂一起享用午餐和參與抽獎環節，來總結一年中的學習經驗。



運動員聚餐大合照



長跑比賽中同學的英姿



為自己班別打氣同學們

中一體能測試：為中一新生進行體能測試，測試中一同學們的身體素質，為開學後的校隊選拔提供資料。

運動會：運動會是本校一年一度的盛大活動，本會在其確保活動的流暢，讓同學能在比賽中全面展現自己。



運動會體委會委員大合照

長跑比賽：本會秉持著促進體育精神，舉辦班際長跑比賽。在校園內廣泛推廣運動的樂趣，同時提供一個平台，讓同學們充分展現自己的運動實力與潛力。



體委會於運動會的工作包括司令台主持



體委會成員負責協助裁判工作

長跑比賽負責計時的體委會成員

長跑比賽晶片計時負責部

準備起跑的男高參賽者

田徑隊

東華三院中學聯校運動會

女子甲組	4X400 米接力	殿軍	1C 王春雪 2B 曹欣桐 2C 陳穎斐 4A 羅筠楮 6C 區悅庭
	1500 米	殿軍	2C 陳穎斐
	鉛球	殿軍	2D 蘇汶旻
女子乙組	團體	亞軍	
	4X100 米接力	殿軍	1B 林睿 2A 陳妍如 4A 顏嘉兒 4D 簡嘉怡 4E 卓唯
	4X400 米接力	亞軍	3C 蔡櫻涵 3C 陳盈昕 4B 劉詠思 4C 呂嘉怡 4E 朱希敏
	400 米	季軍	3C 陳盈昕
	800 米	季軍	3C 陳盈昕
	100 米欄	季軍	4B 劉詠思
	1500 米	季軍	4C 呂嘉怡
女子丙組	跳高	季軍	4E 朱希敏
	鉛球	殿軍	4E 朱希敏
	鉛球	亞軍	1C 孫康妮
男子甲組	800 米	亞軍	4B 蔡思鏜
	鉛球	冠軍	6C 穆俊龍
男子乙組	100 米	亞軍	6E 簡啟軒
男子丙組	400 米	殿軍	3C 曾憲泓
	100 米欄	季軍	2A 谷峻璨



田徑隊隊員參與物理治療工作坊

大埔及北區中學校際田徑比賽

	團體	第五名	
女子乙組	4X100 米接力	季軍	1B 林睿 2A 陳妍如 3B 金子茹 3E 童唯 4D 簡嘉怡 4E 卓唯
	4X400 米接力	冠軍	2B 曹欣桐 3C 陳盈昕 4A 羅筠楮 4B 劉詠思 4C 呂嘉怡
	鐵餅	冠軍	2D 蘇汶旻
	400 米	亞軍	3C 陳盈昕
	800 米	季軍	3C 陳盈昕
	標槍	冠軍	3D 呂嘉雪
	400 米	殿軍	4B 劉詠思
	100 米欄	季軍	4B 劉詠思
	1500 米	殿軍	4C 呂嘉怡
	鉛球	亞軍	4E 朱希敏
女子丙組	團體	第七名	
	4X400 米接力	殿軍	1B 曾潤 1C 王春雪 1E 肖施盈 2C 陳穎斐 2D 湯紫莹
	團體	季軍	
男子甲組	4X400 米接力	季軍	4B 蔡思鏜 5A 洪子賢 5D 陳嘉嶸 5E 黃潤杰 6C 吳京岸
	800 米	季軍	4B 蔡思鏜
	200 米	亞軍	5A 洪子賢
	跳遠	季軍	5D 李銘軒
	400 米欄	季軍	5E 黃潤杰
	鉛球	冠軍	6C 穆俊龍
	鐵餅	季軍	6D 陳泳鋒
	鉛球	殿軍	1E 陳澤天
男子丙組	100 米欄	殿軍	2A 谷峻璨



女乙越野賽合照



女乙越野賽後與教練的合照



越野賽後的燒烤



首次田徑 Camp

我校田徑隊為提升同學對跑步的知識及增強體能，在（日期）舉辦三日兩夜訓練營，其中包括物理治療工作坊、耐力訓練等，令同學加深對田徑隊的歸屬感。

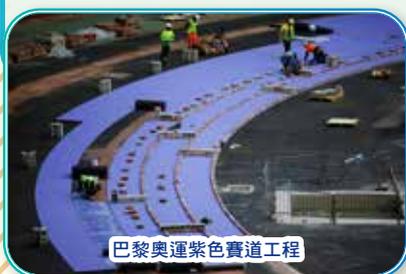


田徑訓練 camp 大合照

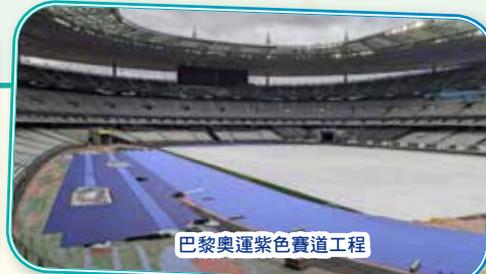
巴黎奧運——大紅變大紫賽道？

2024 季奧林匹克運動會將於 7 月開幕，當中賽道將有別於傳統的赤紅色，改以醒目的紫色呈現。其中紫色分為深淺兩種，淺紫色用於田徑場上的比賽區域，深紫色用於跑道之外的技術區域。

為什麼要由紅變紫呢？在顏色心理效應方面來說，紫色同時兼具紅、藍兩色的某些特徵，是光頻最高的顏色，通常與創造力、清爽和雄心聯繫在一起，可以激勵運動員發揮出最佳狀態。在跑道設計方面，運動部門副主席 Murizio Stroppiana 表示：「這能減少運動員的能量損失。」新設計改變了跑道下層物料，因此優化了減震和能量回收效果，提供了均勻的動力響應；另外在影視方面，紫色跑道能最大化地凸顯運動員；賽道製作也比以往含有更多的天然成分，近 50% 的材料由可再生或可回收材料製作，不含損害健康或環境的化學物質。



巴黎奧運紫色賽道工程



巴黎奧運紫色賽道工程

排球隊

疫後首次球隊交流

2023-2024 年度 大埔及北區中學 校際排球比賽	成績
女子初級組	冠軍
女子高級組	殿軍
男子初級組	殿軍
男子高級組	殿軍

在這次六天五夜的泰國之旅中，我們不僅在排球技術上得到了提升，體驗了當地的風土人情，就例如球員歷經萬苦捱過訓練，為的是有好喝的「泰式奶茶」。在訓練方面，這次的交流團讓本校排球隊與泰國球隊打了幾場友誼賽，開局時我們排球隊並不適應對面強勁的發球、攻擊，但經過心態上的調整和平日訓練磨合的默契，嘉誠排球隊慢慢跟他們打得有來有回，這證明了除了個人的心態，團隊的合作也是排球重要的一環。



體電影~排球少年

『排球少年垃圾場的對決』這電影在早年非常流行，相信不少人沒看過也有見過。『排球少年』是一套主要記日本宮城縣烏野高校的男子排球隊的訓練日常和他們經歷難關重重的比賽，而在像劇情裡提到的比賽例如全日本排球高等學校選手權大會球賽、全國高等學校綜合體育大會排球競技大會 (IH 預賽) 都是實際存在的比賽，因此令排友們覺得這是真實存在的「青春」。劇情裏部分球員們並非一開始就很強，而是經過艱苦的訓練才漸漸成長。主角日向翔陽被稱之為「小巨人」，他即使矮小，他的彈跳力、摸高與其他高大的隊友只有細微的差距。他有句名言是「我的確很矮，但我會靠雙腳飛越過任何牆壁。」打排球不論先天條件，只管足夠努力和堅持，堅韌的心能抵過萬重苦難。這份熱血的動漫讓不少人排球這項運動，也鼓勵了不少在低谷的排球員們。



《排球少年!! 垃圾場的決戰》電影海报



體驗泰國風情亦是行程的一部分



與泰國職業隊進行友誼賽



排球隊在機場的合照



高級組作賽中討論策略



初級組女排全員合照



女排聖誕盃，當日隊員會進行內部友誼賽，更會交換禮物表達心意



高級組女排全員合照



高級組男排賽後反思



高級組男排全員合照



沙灘排球小試牛刀



「歡迎加入嘉誠排球部」

乒乓球隊

乒乓球隊是本校三大校隊之一。在放學後，隊員們大多會進行對打訓練，以提升技術水平，隊員們進行雙打訓練亦會提高彼此的默契。隊員之間團結合作的精神和默契是取得成功的關鍵。

而在獎項方面，在隊員們的努力不懈下，乒乓球隊在本年度大埔及北區校際中學比賽奪得女甲亞軍、女乙季軍以及男甲殿軍，而女子組更獲得乒乓球團體總冠軍的殊榮。他們在比賽中不單止獲得了獎項，更能夠吸收比賽的經驗，不斷提高技術水平，相信隊員們能夠在下次比賽奪得更好的成績。

2023-2024 年度大埔及北區 中學校際乒乓球比賽	成績
乒乓球女子團體	總冠軍
女甲	亞軍
女乙	季軍
男甲	殿軍



男甲女甲雙雙取得獎牌



女乙以季軍作結



男甲三人取得殿軍

2023-2024 年度大埔及北區 中學校際籃球比賽	成績
男甲	季軍

男子籃球隊

嘉誠籃球隊消失多年後，最近嘉誠男籃終於「強者歸來」，在本年度大埔及北區校際籃球比賽中奪得季軍，而在短時間內獲得優異成績更要歸功於男籃自律的日常訓練。隊員在訓練前會先進行一系列的熱身，確保身體進入了訓練狀態，也能避免受傷風險；接下來就是聽從教練的指示，開始體能、技術練習，例如傳球、射籃、配合等訓練，來增強自己的技術；而訓練後的反思時間更是不可或缺的，既能增加隊友和教練間的感情，又能在訓練中反思自己的表現。嘉誠男籃在學界比賽中不單獲得優異成績，更吸取了比賽經驗，有助他們在接下來的比賽有更好的表現，相信嘉誠男籃能在接下來的學界比賽中不斷進步，力求佳績。



嘉誠男籃大合照

為什麼街場不可以入樽？

籃球比賽的其中一個精彩時刻正是「入樽」得分，動作瀟灑有型，分數與普通投籃一樣，卻有振奮士氣的價值。然而常在街場流連的「波友」不難發現，香港不少室外球場都貼有「請勿入樽」的告示，到底為何要禁止這個動作呢？以下就為大家解開這個謎團。



入樽 (Dunk) 是籃球比賽的一種得分方式，意指球員用手抓住籃筐，然後把籃球扣入框內得分。入樽是廣受歡迎的動作，考驗球員的跳躍能力及技術，球員在比賽期間入樽能振奮球隊的士氣。在正式比賽之外，入樽也可以是發揮創意的另類比拼，就像 NBA 全明星賽周末就有入樽大賽，讓一眾球星表演花式入樽。不過這個得分方式在部分香港街場卻是被禁止的。基於安全考慮：「康文署轄下的籃球場主要供市民作一般康樂用途。由於籃球『入樽』動作需要較高技巧，市民如缺乏有關技術而胡亂嘗試，有可能對自身及其他場地使用者構成危險。張貼於一般沒有駐場員工的戶外籃球場的告示主要基於安全考慮，提醒使用者注意安全。」事實上因嘗試入樽而失手導致受傷的新聞亦偶有所聞，而且在街場打籃球的市民年紀、資歷、水準不一，康樂性質的打球確實應該以安全為上。



籃球隊在鄧老師帶領下取得勝利



羽毛球隊



於平日放學後，羽毛球隊隊員會在教練及老師的帶領下，操練着基本的步法及各種擊球的方式。身為球員，需要具備的不只是高超的技巧和智慧、精准的控球能力、靈活的步法等，更是要有為達求目標，而貫徹永不放棄的精神，故此隊員都不敢松懈地練習，亦會與教練切磋，以提升自身不足的地方並加以改進，為每一次的比賽做足準備。而除單打外，他們亦會以組隊形式雙打，羽毛球的雙打比賽是需要隊員之間的默契配合和協助，展現出團隊的力量，雙打可以快速磨合隊員，令隊員之間的默契得到提升，而作為領隊的老師，亦會與球員們一起進行「友誼賽」，提高訓練的成效，並希望能見證他們在比賽中大放異彩。

男子足球隊



對嘉誠人而言，嘉誠男足可能是「只聽其聲，不見其人」的存在，但亦絲毫不影響他們盡情在校外球場上揮灑汗水，背後的努力源於他們堅定的信念，每一次練習都是熱血的、辛勤的。每一次的體能訓練，奔跑、跳躍、鍛煉力量，都是在盡情釋放激情；每一次進行球技訓練，磨練傳球、控球、射門等技巧，不斷追求完美。此外，平日進行戰術訓練更是重要的一環，團隊合作、默契配合，攻守兼備，在對抗訓練中，激烈的競爭展現了他們的實力和才華。無論是訓練還是比賽，每一刻都承載着搏盡無悔的心態，他們相互激勵、共同進步，為夢想而拼搏。所以，藉此體訊，令大家感受足球的熱血，並持續留意嘉誠足球。

泳隊



游泳，是一種在水中憑借自我力量漂浮，並借助身體各部位的動作推動自身前進的運動。游泳分為競技游泳和實用游泳兩大類。其中，競技游泳在奧林匹克運動會上占據著舉足輕重的地位，是僅次於田徑的第二大項目。競技游泳涵蓋了蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四種主要的競速比賽，以及令人嘆為觀止的花樣游泳等。

游泳訓練的方法，精妙地結合了距離、速度、泳姿、重複次數以及每項訓練之間間歇休息時間這五大要素。教練們會根據不同階段的訓練目標、個人的專長以及訓練水平，巧妙地将這些要素組合起來，制定出高效的訓練計劃。這些計劃的執行，需要運動員們擁有堅韌不拔的意志力。

本校游泳代表隊的精英們，在課餘時間裡不斷磨礪技能，他們以時間與汗水為筆，書寫著屬於自己的訓練篇章，並在學界比賽中取得優異成績。男子丙組以卓越的表現摘得團體亞軍，女子丙組亦以不俗的實力取得了團體第八名的好成績。這些耀眼的成績背後，是每位隊員日復一日、堅持不懈的努力與付出，是他們汗水的凝聚與成果的彰顯。

我們為嘉誠泳隊的卓越表現感到由衷的自豪，並期待他們能夠持續保持這份拼搏與堅韌的精神，再創輝煌的佳績！



泳隊獎牌大豐收



嘉誠泳隊的合照

2023-2024 年度大埔及北區中學校際游泳比賽

女丙	100 米 蛙泳	亞軍	1E	肖施盈
	50 米 蛙泳	季軍	1E	肖施盈
	200 米自由泳	季軍	1C	梁康悠
	團體	第八	1E	肖施盈
			1C	梁康悠
1C			孫康妮	
	2C	陳穎斐		
男丙	100 米 蛙泳	殿軍	1A	布力高
	100 米自由泳	冠軍	2C	丁子勤
	200 米自由泳	亞軍	2C	丁子勤
	4X50 米自由泳	冠軍	1A	布力高
	4X50 米自由泳	冠軍	1B	伍玄哲
	4X50 米自由泳	冠軍	2B	陳正希
	4X50 米自由泳	冠軍	2C	丁子勤
	50 自	亞軍	1A	布力高
	團體	亞軍	1A	布力高
			1A	吳浩林
1B			伍玄哲	
1C			吳政衡	
1C			魏駿祥	
2B			陳正希	
	2B	周衍霆		
	2C	丁子勤		
男甲	100 米自由泳	殿軍	5D	陳嘉嶸
	200 米自由泳	亞軍	5D	陳嘉嶸

七人欖球新知

香港七欖歷史性時刻

香港國際七人欖球賽是香港最重要的國際性欖球賽事之一。

首屆香港七人欖球邀請賽在 1976 年 3 月 28 日舉行，由香港欖球總會向多個國家的欖球會發出邀請。其後每年 3 月下旬或 4 月初該週五開始，由香港欖球總會一連三日在香港大球場舉行。

1982 年，賽事舉辦場地由香港足球會球場遷移至香港大球場。

2023 年，首次同時加入女子組賽事。

2025 年，賽事舉辦場地將由香港大球場遷移至啟德體育園。

現在，香港國際七人欖球賽是 IRB 世界七人欖球巡迴賽中的其中一站。而 1997 年和 2005 年的七人欖球世界盃主辦城市為香港。



昔日比賽的外國欖球手



大球場舊貌

大球場的「進化」

香港大球場前稱政府大球場，建於 1952 年，其當時設有 28 000 個座位。大球場在上世紀五十年代啟用後，迅即成為本港主要體育場地。七欖在 1982 年遷進香港政府大球場，但上世紀八十年代末期，由於大球場座位數量及設備均有不足之處，前市政局及香港賽馬會展開重建工程，把大球場提升為達到國際標準的場地，並供舉辦大型文娛活動之用，讓大眾有機會欣賞更多本地及外國製作的精彩節目。重建後的大球場於 1994 年 3 月啟用，雖然不再設有田徑跑道，但增加了大量座位。大球場佔地 58 500 平方米，最多可容納 40 000 人，是本港目前最大的戶外多用途康體場地。



香港大球場重建工程

七欖「搬屋」

香港國際七人欖球賽於 2024 年成為歷史性時刻，因為比賽地點從香港大球場轉移到啟德體育館。這個轉移標誌著香港七人欖球賽的新紀元，並對香港體育界產生了深遠的影響。

啟德體育館是香港最新的體育場館，其現代化的設施和先進的設備使其成為一個理想的比賽場地。該體育館位於啟德，毗鄰香港國際機場，交通非常便利，方便球迷和參賽隊伍前來觀賽和參賽。

這個轉移對香港大球場和啟德體育館的意義非凡。香港大球場曾是香港國際七人欖球賽的傳統舉辦地，擁有悠久的歷史和豐富的體育文化。然而，啟德體育館的現代化設施提供了更好的觀賽體驗和更多的發展潛力，可以吸引到世界各國不同的觀賽者和參賽者。

這個歷史性轉移也反映了香港七人欖球賽作為一個國際性體育賽事的進一步發展。透過在啟德體育館舉辦比賽，香港能夠提供更好的場地和設施，吸引更多世界級的球隊和選手參與。

香港國際七人欖球賽由香港大球場轉移到啟德體育館是一個具有歷史性意義的時刻，這代表著香港七人欖球賽的新紀元和發展，將為香港的體育界帶來新的機會和挑戰。



現時於大球場舉行的活動



Ball Life VS School Life

訪問對象：張藝瀚 Jimmy

嘉誠職位：體適能中心教練

所屬球隊：香港男子排球 仁（甲一組）；理工大學男子排球隊

位置：副攻手（MB）

獲得獎項：2024 香港甲一組排球聯賽總決賽—最佳快攻



：你平常如何分配時間？



：中學時可能會用五成時間打排球，四成時間是讀書，一成時間休息；至於升上大學後，需要同時兼顧工作，時間分配變得更平均：大概用三成時間打排球，兩成時間讀書，三時時間工作，剩下兩成時間休息。



：有否試過在排球與學業之間失去平衡？

：在中學上學期曾經試過，因為當時有較多重要的比賽，例如學界等。結果當時的學業成績不太理想，導致學業和打球都失去平衡。到了下學期，自己則需要犧牲接觸排球時間，來彌補學業上的不足。因此在練球與讀書之間失去平衡固然是不好的。

：你在平時如何平衡訓練及休息？（恢復來保持最佳狀態？）

：首次是懂得分清先後次序，必要時要拒絕一些娛樂活動，從而給自己更多時間用作休息；另外，亦要做好時間管理，制定一個有計劃的時間表，清楚自己需要做的事，達致時間能夠最大化地利用。



：當你面臨困難和挑戰時，會如何克服？

：面對困難時給予自己喘息的時間，更會做一些自我檢視的行為，調整心態和重整訓練計劃，再一步一步解決困難和挑戰。相反用了錯誤的方法，不斷給壓力自己，效果可能會更慢。



：你認為學生需要培養那些習慣才能夠平衡學業和運動？

：時間管理最為最重要。有好的時間管理不單止對學業和運動方面有幫助，在其他方面也能夠起好的作用。而且，要慢慢建立有一個屬於自己的時間表，它不但可以幫我們好好平衡學業和運動，還能令所有事情會變得十分有規劃。

除了培養好的時間管理之外，還要懂得劃分工作的優先次序進行取捨，簡單來說就是「在正確的時候，做正確的事情。」



運動營養是什麼？



運動營養學是一門針對運動員的學門，是由營養學所分支出來的專業領域。運動營養學為運動科學之一重要學問，運動員想在競賽場合有優秀的成績表現，除了技術、心理等配合外，營養的配合也很重要。

運動營養有其特殊性，因此營養要依運動員個人的質差異、運動項目及飲食習慣而有不同調配。

而調配可以考慮以下幾點：

首先是改變身比賽或訓練期間的飲食習慣，來獲得最佳的身體狀況。

其次為自身運動項目與飲食之關係：

1. 大肌肉量及肌力型選手 -> 蛋白質
2. 耐力型選手 -> 醣類
3. 體重控制的選手 -> 脂肪及總熱量的攝取
4. 大量流汗時 -> 礦物質鉀、鈉、鈣、磷等
5. 在運動前、運動中及運動後 -> 補充水分，對體能的發揮與維持有正面的效果



運動營養黃金三角



本會鼓勵各位運動員不但專注在日常訓練之餘，亦可重視日常飲食的營養搭配，以下為兩份「營養錦囊」參考。

首先，使用以下網站 /QR code，了解自己每日卡路里理想攝取量，為自己度身訂造一份 Menu：

<https://tools.heho.com.tw/bmr/>



錦囊一（減脂）：香辣蝦仁炒粉絲

42 碳水 + 10 脂肪 + 29 蛋白質 + 397kcal

材料準備：

粉絲一包 蝦仁 100g 雞蛋一隻

荷蘭豆 40g 娃娃菜 80g 蒜頭一粒

豆瓣醬 約 10g 甜豉油一茶匙 鹽少少

烹飪步驟

1. 先把荷蘭豆和娃娃菜切細；蒜頭剝碎，備用
2. 用暖水把粉絲浸散
3. 鑊中加入適量油，把蒜頭爆香
4. 加入蝦仁煎至變色後，再打入雞蛋炒熟
5. 加入娃娃菜和荷蘭豆一齊炒，加入少少鹽調味，炒至變軟
6. 加入浸好的粉絲、豆瓣醬和甜豉油炒勻，完成

(來源 Instagram: dietdiary_)



錦囊二（增肌）：蒜香照燒雞肉飯

47 碳水 + 10 脂肪 + 49 蛋白質 = 493kcal

材料準備：

雞胸肉 160g 雞蛋一隻 白飯 130g

豉油 2 湯匙 蜜糖 1 湯匙 鹽適量

胡椒粉適量

烹飪步驟：

1. 把雞胸肉切粒，加入適量鹽和胡椒粉撈勻醃 10 分鐘
2. 把雞蛋打成蛋液，加入蛋液把雞蛋炒熟，並拿起備用
3. 把雞胸肉煎到慢慢變色，加入蒜粒
4. 煎至金黃色後再加入兩匙豉油一匙蜜糖，再轉中火收汁

(來源 Instagram: dietdiary_)



健康食譜及營養師推介

Instagram：

@dietdiary_ @heal.the.lifeee

@Hayleynutrition @greenutss

@anyeong.healthylife