

## 湯水食譜參考

### 翠花羹

(約 4 人份量)

#### 材料:

西蘭花 6 兩  
上湯 2 杯  
蛋白 3 隻 (打勻)  
蔥花 少許  
雲耳 少量 (浸軟切絲)

(註：1 杯 = 240 毫升)

#### 調味料:

鹽 少許

#### 芡汁:

生粉 3 湯匙  
水 1/2 杯



#### 烹調方法：

1. 西蘭花洗淨，放入滾水煮熟，切成小塊。
2. 煮滾上湯，放入西蘭花及雲耳，加入蛋白攪拌和少許鹽調味。勾芡並灑上蔥花即成。



### 營養小貼士

- 罐裝上湯的脂肪和鹽份較高，宜改用瘦肉或去皮雞肉煲湯，並在下鍋前將湯中所有的油脂去掉

## 湯水食譜參考

### 南瓜番茄紅豆瘦肉湯 (約 6-8 人份量)

#### 材料:

南瓜	12 兩 (480 克)
番茄	2 個 (250 克)
紅豆	1 兩 (40 克)
陳皮	1 塊 (約 3 克)
瘦肉	1/2 斤 (320 克)
清水	適量



#### 調味料:

鹽	少許
---	----

#### 烹調方法：

1. 南瓜去皮及瓢，洗淨後切厚件。
2. 番茄洗淨後切件。
3. 紅豆洗淨瀝乾，陳皮用清水沖淨備用。
4. 瘦肉用清水洗淨，氽水。
5. 用猛火煲滾適量清水，放入所有材料;水再滾起時，改用中火煲約 1 小時 30 分鐘，加少許鹽調味即可飲用。



### 營養小貼士

- 這湯水含豐富維生素 A 及纖維素，部份南瓜煲脗後便成蓉，飲湯時連番茄及紅豆一起進食，能增加熱量及營養吸收
- 除了紅豆外，也可加入黃豆、眉豆等乾豆類以增加水溶性纖維素含量

## 湯水食譜參考

### 蘋果馬蹄生魚湯

(約 8-10 人份量)

#### 材料:

蘋果 (中型)	4 個
馬蹄	8 粒
生魚(其他魚也可)	12 兩
瘦肉	8 兩
果皮	1 片 (浸軟)
薑 2 片	2 片
清水	12 杯

(註：1 杯 = 240 毫升)



#### 調味料:

鹽 少許

#### 烹調方法：

1. 蘋果去皮去籽，洗淨，切大塊待用。
2. 瘦肉洗淨後用熱水燙過。
3. 生魚剖好，洗淨，抹乾，用油加薑煎至金黃色。
4. 在湯煲注入清水十二杯，加入所有材料，以大火煲半小時，轉中火再煲一小時，下鹽調味即成。



- 煮前可先將魚放入魚袋，以減低幼兒飲湯時哽骨的機會

## 湯水食譜參考

### 合掌瓜牛鯪魚瘦肉湯 (約 6 人份量)

#### 材料:

合掌瓜	1 斤 (640 克)
瘦肉	4 兩 (160 克)
茨實	1 兩 (40 克)
牛鯪魚	6 兩 (240 克)
植物油	1 湯匙
薑片	2 片
清水	適量



#### 調味料:

鹽	少許
---	----

#### 烹調方法：

1. 合掌瓜洗淨切件。
2. 瘦肉用清水洗淨，氽水。茨實洗淨後瀝乾備用。
3. 牛鯪魚洗淨。用油於易潔鑊爆香薑片後，放入魚煎至兩邊呈金黃色。
4. 用猛火煲滾適量清水，放入所有材料。滾起後，改以慢火再煲 2 小時。
5. 加鹽調味即可。

### 營養小貼士

- 魚肉及瘦肉含豐富蛋白質，建議胃口欠佳的人士在飲湯時進食湯渣，以吸收更多營養
- 若怕湯有魚腥味，可連已爆香的薑片一起放入湯水中烹調