

湯水食譜

翠花羹

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)	

(約 4 人分量)

調味料:

鹽	少許
---	----

芡汁：

生粉	3 湯匙
水	$\frac{1}{2}$ 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。



- 罐裝上湯的脂肪和鹽分較高，宜改用瘦肉或去皮雞肉煲湯，並在下鍋前將所有湯中的油脂去掉

南瓜番茄紅豆瘦肉湯

材料：

南瓜	12 兩 (約480克)
番茄	2 個 (250克)
紅豆	1 兩 (40克)
陳皮	1 塊 (約3克)
瘦肉	$\frac{1}{2}$ 斤 (320克)
清水	適量

(約 6 - 8 人分量)

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，出水。
5. 用猛火煲滾適量清水，放入所有材料，至水再滾起，改中火煲約1小時30分鐘，加少許鹽調味即可飲用。



- 這湯水含豐富維生素A及膳食纖維，部分南瓜煲稔後便成蓉，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含量

蘋果馬蹄生魚湯

材料：

蘋果（中型）	4 個
馬蹄	8 粒
生魚（其他魚均可）	12 兩
瘦肉	8 兩
果皮	1 片（浸軟）
薑片	2 片
清水	12 杯
（註：1 杯 = 240 毫升）	

（約 8 -10 人分量）



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. 生魚劃好，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

合掌瓜牛鯪魚瘦肉湯

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

(6 - 8 人分量)

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，出水。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。



- 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
- 煮前可先將魚放入魚袋，以減低幼兒飲湯時哽骨的機會

清補涼瘦肉湯

(約 4 人分量)

材料：

清補涼湯包	1包
瘦肉	約4兩
清水	7至8杯
(註：1杯約240毫升)	



烹調方法：

1. 瘦肉洗淨後，再以熱水氽水，備用。
2. 將清補涼湯包的所有材料洗淨，備用。
3. 湯煲注入清水，加入所有食材。
4. 以大火煲沸後，轉中火再煲約2小時，即成。

粟米紅蘿蔔合掌瓜瘦肉湯

(約 4 人分量)

材料：

粟米	1條
紅蘿蔔	1條
合掌瓜	1個
瘦肉	約4兩
蜜棗	2顆
清水	7至8杯

(註：1杯約240毫升)



烹調方法：

1. 瘦肉洗淨後，再以熱水氽水，備用。
2. 蜜棗洗淨，備用。
3. 紅蘿蔔及粟米去皮，然後洗淨、切成塊狀，備用。
4. 合掌瓜洗淨、去芯後切件，備用。
5. 湯煲注入清水，加入所有食材。
6. 以大火煲沸後，轉中火再煲約2小時，即成。