

# 食譜

## Recipes



### 翠花羹

(約 4 人分量)

#### 食材：

|     |           |
|-----|-----------|
| 西蘭花 | 230 克     |
| 上湯  | 2 杯       |
| 蛋白  | 3 隻 (打勻)  |
| 蔥花  | 少許        |
| 雲耳  | 少量 (浸軟切絲) |



#### 調味料：

|   |    |
|---|----|
| 鹽 | 少許 |
|---|----|

#### 芡汁：

|    |      |
|----|------|
| 生粉 | 3 湯匙 |
| 水  | ½ 杯  |

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)

#### 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。