

# 食譜

## Recipes



## 南瓜番茄紅豆瘦肉湯

(約 6-8 人分量)



### 食材：

南瓜	480 克
番茄	250 克
紅豆	40 克
陳皮	1 塊
瘦肉	320 克
清水	適量



### 調味料：

鹽	1/3 茶匙
---	--------



### 烹調方法：

1. 南瓜去皮及瓤，洗淨後切厚件。
2. 番茄洗淨後切件。
3. 紅豆洗淨瀝乾，陳皮用清水洗淨備用。
4. 瘦肉用清水洗淨，汆水。
5. 用猛火煲滾適量清水，放入所有食材，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。



### 營養小貼士

1. 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。
2. 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。