

食譜

Recipes



蘋果馬蹄生魚湯

(約 8-10 人分量)

食材：

蘋果 (中型)	4 個
馬蹄	8 粒
生魚 (其他魚均可)	450 克
瘦肉	300 克
果皮	1 片 (浸軟)
薑片	2 片
清水	12 杯
(註：1 杯 ≈ 240 毫升)	



調味料：

鹽	1/3 茶匙
---	--------

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 12 杯，加入所有食材，以大火煲半小時，轉中火再煲 1 小時，下鹽調味即成。



營養小貼士

煮前可先將魚放入魚袋，以減低幼兒飲湯時哽骨的機會。