

食譜

Recipes



合掌瓜牛鰵魚瘦肉湯

(約 6-8 人分量)

食材：

合掌瓜	640 克
瘦肉	160 克
茨實	40 克
牛鰵魚	240 克
植物油	1 湯匙
薑片	2 片
清水	適量



調味料：

鹽	1/3 茶匙
---	--------

烹調方法：

1. 合掌瓜洗淨切件。
2. 瘦肉用清水洗淨，汆水。茨實洗淨後瀝乾備用。
3. 牛鰵魚洗淨。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，放入所有食材。滾起後，改以慢火再煲 2 小時。
5. 加鹽調味即可。



營養小貼士

1. 魚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。
2. 若怕湯有魚腥味，可連已爆香的薑片一起放入湯水中烹調。
3. 煮前可先將魚放入魚袋，以減低幼兒飲湯時哽骨的機會。