

食譜

Recipes



清補涼瘦肉湯

(約 4 人分量)



食材：

清補涼湯包	1 包
瘦肉	約 160 克
清水	7-8 杯

(註: 1 杯 ≈ 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食材洗淨，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。



營養小貼士

1. 以瘦肉取代豬骨能減少湯水的脂肪含量，使湯水更健康。
2. 除了清水外，清湯亦有助補充身體每天所需的水分。