

食譜

Recipes



粟米紅蘿蔔合掌瓜瘦肉湯

(約 4 人分量)

食材：

粟米	1 條
紅蘿蔔	1 條
合掌瓜	1 個
瘦肉	約 160 克
蜜棗	2 顆
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. 蜜棗洗淨，備用。
3. 紅蘿蔔及粟米去皮，然後洗淨、切成塊狀，備用。
4. 合掌瓜洗淨、去芯後切件，備用。
5. 湯煲注入清水，加入所有食材。
6. 以大火煲沸後，轉中火再煲約 2 小時，即成。



營養小貼士

1. 此湯水加入多款蔬菜，飲湯同時進食蔬菜有助達到每天蔬菜的建議攝取量。
2. 紅蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素，有助維持視力、皮膚和免疫系統健康。