



# 丝瓜芫荽鱼尾汤

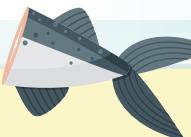
炎炎夏日，最适宜用含丰富水分的瓜类滚汤。此汤水采用当造丝瓜滚汤，并以芫荽的香气带出鱼肉鲜甜，有助增进食欲。

## 材料

1. 丝瓜	1斤 (约600克)
2. 芫荽	2両 (约80克)
3. 鲜鱼尾	10両 (约400克)
4. 植物油	2茶匙
5. 姜	3片
6. 清水	6碗

## 调味料

1. 盐	1/4茶匙
------	-------



## 制法

- 丝瓜洗净去皮切件，芫荽洗净根部，备用。
- 鱼尾洗净抹干，易洁镬加油爆香姜片，再放入鱼尾，煎至两面金黄色。
- 大火煲滚清水，把滚水加入镬中，大火再煮滚后转中火，煲20分钟。
- 加入丝瓜及芫荽，煮5分钟至丝瓜稔透。
- 最后加入盐调味即成。

## 营养 / 烹调小秘方

- 先把鱼煎香再加入滚水，能煮出奶白色的鱼汤。
- 芫荽有独特香气，增加汤水的风味，姜片则可减少鱼腥味。多运用天然调味料，可减少用盐量。



## 特别餐注意事项

### ● 低普林餐

适量进食鱼肉，须计算在整日的「肉、鱼、蛋及代替品」的进食分量中，避免过量进食。



## 营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	113
碳水化合物(克)	4
蛋白质(克)	11
脂肪(克)	6
纤维素(克)	0.5
钠质(毫克)	184

