



(4人分量)

# 丝瓜茺荳鱼尾汤

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，并以茺荳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. 茺荳  | 2両 (约80克)   |
| 3. 鲩鱼尾 | 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

1. 丝瓜洗净去皮切件，茺荳洗净根部，备用。
2. 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。
3. 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。
4. 加入丝瓜及茺荳，煮5分钟至丝瓜腍透。
5. 最后加入盐调味即成。

## 营养 / 烹调小秘方

1. 先把鱼煎香再加入滚水，能煮出奶白色的鱼汤。
2. 茺荳有独特香气，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



卫生署

卫生署长者健康服务

网站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

长者健康信息专线：2121 8080



长者健康服务