



絲瓜芫荽魚尾湯

炎炎夏日，最適宜用含豐富水分的瓜類滾湯。此湯水採用當造絲瓜滾湯，並以芫荽的香氣帶出魚肉鮮甜，有助增進食慾。



材料

- | | |
|--------|-------------|
| 1. 絲瓜 | 1斤 (約600克) |
| 2. 芫荽 | 2兩 (約80克) |
| 3. 鮫魚尾 | 10兩 (約400克) |
| 4. 植物油 | 2茶匙 |
| 5. 薑 | 3片 |
| 6. 清水 | 6碗 |

調味料

- | | |
|------|-----|
| 1. 鹽 | ¼茶匙 |
|------|-----|

製法

1. 絲瓜洗淨去皮切件，芫荽洗淨根部，備用。
2. 魚尾洗淨抹乾，易潔鑊加油爆香薑片，再放入魚尾，煎至兩面金黃色。
3. 大火煲滾清水，把滾水加入鑊中，大火再煮滾後轉中火，煲20分鐘。
4. 加入絲瓜及芫荽，煮5分鐘至絲瓜腍透。
5. 最後加入鹽調味即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 先把魚煎香再加入滾水，能煮出奶白色的魚湯。
2. 芫荽有獨特香氣，增加湯水的風味，薑片則可減少魚腥味。多運用天然調味料，可減少用鹽量。

特別餐注意事項

● 低普林餐

適量進食魚肉，須計算在整日的「肉、魚、蛋及代替品」的進食分量中，避免過量進食。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	113
碳水化合物(克)	4
蛋白質(克)	11
脂肪(克)	6
纖維素(克)	0.5
鈉質(毫克)	184

