



猴頭菇白蘿蔔瘦肉湯

猴頭菇有一種獨特的香氣和味道，口感類似肉類，配上冬天當造的白蘿蔔，飽肚之餘熱量又低。



材料

1. 猴頭菇 (乾) 1兩 (約40克)
2. 白蘿蔔 1斤 (約600克)
3. 瘦肉 8兩 (約320克)
4. 蜜棗 1粒 (約25克)
5. 薑 4片
6. 清水 6碗

調味料

1. 鹽 ¼茶匙

製法

1. 猴頭菇浸水，再把水擠掉，重覆數次。蜜棗沖洗表面灰塵備用。
2. 白蘿蔔及薑洗淨去皮，白蘿蔔切件，薑切片備用。猴頭菇剪件備用。
3. 瘦肉洗淨，切件汆水備用。
4. 鍋內煲滾清水，加入材料用大火煲滾，然後轉細火煲2小時，最後加鹽調味即可。

營養 / 烹調小貼士

1. 將猴頭菇重覆浸水，再把水擠掉，有助除去天然苦味。
2. 可選用肉質較腩的豬腱代替瘦肉，煲腩後更適合長者食用。

特別餐注意事項

- **糖尿餐**
每份須與1-½湯匙飯(1-½份醣質)換算。
- **低普林餐**
適量進食豬肉，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)	187
碳水化合物(克)	17
蛋白質(克)	18
脂肪(克)	5
纖維素(克)	5.4
鈉質(毫克)	258.9

