



(4人分量)

紫菜蘑菇豆腐汤

加入蘑菇可增加豆腐汤的「鲜味」。紫菜所含的碘质对维持正常的甲状腺功能十分重要。



材料

- | | |
|---------|------------|
| 1. 紫菜 | 20克 |
| 2. 布包豆腐 | 400克 |
| 3. 蘑菇 | 4只 (约40克) |
| 4. 瘦猪肉碎 | 4两 (约160克) |
| 5. 清水 | 6碗 |

腌料

- | | |
|--------|-------|
| 1. 盐 | 1/8茶匙 |
| 2. 糖 | 1/2茶匙 |
| 3. 胡椒粉 | 适量 |

调味料

- | | |
|------|-------|
| 1. 盐 | 1/8茶匙 |
|------|-------|

制法

1. 紫菜浸在清水里，浸软备用。
2. 洗净豆腐及切粒。
3. 洗净蘑菇，去蒂及切片。
4. 肉碎加入腌料拌匀。
5. 煮沸6碗清水，加入肉碎略滚，转色后加入紫菜、蘑菇及豆腐，用慢火煲约20分钟。
6. 最后加盐调味即成。

营养 / 烹调小秘方

1. 紫菜含丰富碘质。碘质对维持正常的甲状腺功能十分重要。应使用没有添加油和盐的紫菜。
2. 蘑菇含谷氨酸，是身体构成蛋白质的元素之一，其味道就是蘑菇的「鲜味」。

特别餐注意事项

● 低盐餐

调味料不加盐，改用胡椒粉及葱调味。

● 低普林餐

适量进食豆腐和猪肉，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)	153
碳水化合物(克)	3
蛋白质(克)	15
脂肪(克)	9
纤维素(克)	0.3
钠质(毫克)	212



卫生署

卫生署长者健康服务

网站：www.elderly.gov.hk

长者健康信息专线：2121 8080



长者健康服务