



(4人分量)

紫菜蘑菇豆腐湯

加入蘑菇可增加豆腐湯的「鮮味」。紫菜所含的碘質對維持正常的甲狀腺功能十分重要。



材料

- | | |
|---------|------------|
| 1. 紫菜 | 20克 |
| 2. 布包豆腐 | 400克 |
| 3. 蘑菇 | 4 隻 (約40克) |
| 4. 瘦豬肉碎 | 4兩 (約160克) |
| 5. 清水 | 6碗 |

醃料

- | | |
|--------|-------|
| 1. 鹽 | 1/8茶匙 |
| 2. 糖 | 1/2茶匙 |
| 3. 胡椒粉 | 適量 |

調味料

- | | |
|------|-------|
| 1. 鹽 | 1/8茶匙 |
|------|-------|

製法

1. 紫菜浸在清水裏，浸軟備用。
2. 洗淨豆腐及切粒。
3. 洗淨蘑菇，去蒂及切片。
4. 肉碎加入醃料拌勻。
5. 煲滾6碗清水，加入肉碎略滾，轉色後加入紫菜、蘑菇及豆腐，用慢火煲約20分鐘。
6. 最後加鹽調味即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 紫菜含豐富碘質。碘質對維持正常的甲狀腺功能十分重要。應使用沒有添加油和鹽的紫菜。
2. 蘑菇含谷氨酸，是身體構成蛋白質的元素之一，其味道就是蘑菇的「鮮味」。

特別餐注意事項

● 低鹽餐

調味料不加鹽，改用胡椒粉及蔥調味。

● 低普林餐

適量進食豆腐和豬肉，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)	153
碳水化合物(克)	3
蛋白質(克)	15
脂肪(克)	9
纖維素(克)	0.3
鈉質(毫克)	212



衛生署

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務