

韭菜是春季时令的蔬菜。这款汤水包括韭菜、枸杞子、鸡蛋等材料，制作简单快捷又有营养。



韭菜杞子蛋花汤

营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	94
碳水化合物(克)	8
蛋白质(克)	5
脂肪(克)	5
纤维素(克)	2
钠质(毫克)	230



材料：(4人分量)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 韭菜 | 2両(80克) |
| 2. 鸡蛋 | 2只 |
| 3. 杞子(干) | 1両(40克) |
| 4. 清水 | 6碗 |

调味料：

- | | |
|---------|-----|
| 1. 盐 | ¼茶匙 |
| 2. 麻油 | 2茶匙 |
| 3. 白胡椒粉 | 少许 |

制法：

1. 杞子洗净，浸在清水里备用。
2. 洗净韭菜，切成约3厘米长。
3. 鸡蛋去壳，放入大碗内，打匀备用。
4. 用锅煮沸水，加入韭菜，待滚后转用慢火，慢慢加入蛋汁拌匀。
5. 待蛋花成型后，加入杞子、盐、麻油及胡椒粉调味，拌匀即成。

营养 / 烹调小秘方：

- ✓ 杞子在烹调前要浸在清水里浸臄，并于熄火前3分钟才加入，可令杞子不致煮溶。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：进食一人分量的杞子须与½汤匙饭(½份醣质)交换。



卫生署

卫生署长者健康服务
网站：www.elderly.gov.hk
长者健康资讯专线：2121 8080



长者健康服务