

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	1/4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膾，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 $\frac{1}{2}$ 汤匙饭($\frac{1}{2}$ 份醣质)交换。

