

韭菜是春季時令的蔬菜。這款湯水採用韭菜、枸杞子、雞蛋等材料，製作簡單快捷又有營養。



韭菜杞子蛋花湯

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	94
碳水化合物 (克)	8
蛋白質 (克)	5
脂肪 (克)	5
纖維素 (克)	2
鈉質 (毫克)	230



材料：(4人分量)

1. 韭菜 2兩 (80克)
2. 雞蛋 2隻
3. 杞子 (乾) 1兩 (40克)
4. 清水 6碗

調味料:

1. 鹽 ¼茶匙
2. 麻油 2茶匙
3. 白胡椒粉 少許

製法：

1. 杞子洗淨，浸在清水裏備用。
2. 洗淨韭菜，切成約3厘米長。
3. 雞蛋去殼，放入大碗內，打勻備用。
4. 用鍋煮沸水，加入韭菜，待滾後轉用慢火，慢慢加入蛋汁拌勻。
5. 待蛋花成型後，加入杞子、鹽、麻油及胡椒粉調味，拌勻即成。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 杞子在烹調前要浸在清水裏浸臄，並於熄火前3分鐘才加入，可令杞子不致煮溶。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐: 進食一人分量的杞子須與½湯匙飯(½份醣質)交換。

