

這道菜選用春季當造的蔬菜和清甜低脂的蝦仁，是一道高纖低脂的健康菜式。



春意蝦仁雜菜煲

營養分析：(1人分量)

| | |
|-----------|-----|
| 熱量 (千卡路里) | 60 |
| 碳水化合物 (克) | 3 |
| 蛋白質 (克) | 6 |
| 脂肪 (克) | 2.7 |
| 纖維素 (克) | 1.4 |
| 鈉質 (毫克) | 471 |

材料：(4人分量)

| | |
|-------------|-----------|
| 1. 芹菜 | 2兩 (80克) |
| 2. 小白菜 | 2兩 (80克) |
| 3. 鮮冬菇 | 4隻 (約76克) |
| 4. 蘆筍 | 2條 (約72克) |
| 5. 唐生菜 | 2兩 (80克) |
| 6. 急凍蝦仁 (中) | 2兩 (80克) |
| 7. 薑片 | 3片 |
| 8. 植物油 | 2茶匙 |
| 9. 清水 | 3碗 |

調味料：

| | |
|---------|-----|
| 1. 鹽 | ¾茶匙 |
| 2. 白胡椒粉 | ¼茶匙 |

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 芹菜、蘆筍、小白菜和唐生菜是春季當造的蔬菜，含豐富纖維素。
- ✓ 如未能購買部分蔬菜，可選用其他葉菜取代。

特別餐注意事項：

- ✓ 低鹽餐：鹽用量減至¼茶匙。



製法：

1. 急凍蝦仁提前放置雪櫃解凍，用廚房紙印乾水分備用。
2. 芹菜、蘆筍洗淨切細件，小白菜、鮮冬菇、唐生菜洗淨備用。
3. 煲滾一鍋水，加入西芹、鮮冬菇、油和薑片中大火煮約5分鐘直至蔬菜開始變靛。
4. 再加入蝦仁煮2分鐘，加入蘆筍和唐生菜再煮1-2分鐘，最後加入調味料即成。

