

这款汤水选用时令西洋菜，加入罗汉果及红萝卜增加清甜味道。饮用汤水时连同汤渣进食，更有效摄取纤维素。使用瘦肉取代猪骨，可减少汤水的脂肪含量。



西洋菜红萝卜罗汉果瘦肉汤

营养分析：(1人分量，连汤渣计)

热量(千卡路里)	161
碳水化合物(克)	6
蛋白质(克)	20
脂肪(克)	7
纤维素(克)	2.0
钠质(毫克)	274



材料：(4人分量)

1. 西洋菜 1斤(640克)
2. 红萝卜 6两(240克)
3. 罗汉果 1/2个(约12克)
4. 瘦肉 1/2斤(320克)
5. 姜 2-3片
6. 清水 6碗
7. 盐 1/4茶匙

制法：

1. 西洋菜切去根部，以盐水浸45分钟，再以流动水洗净，切段备用。
2. 红萝卜洗净去皮，切件备用。
3. 罗汉果洗净，切开小块备用。
4. 瘦肉洗净，出水备用。
5. 煲内加入清水，放入姜片用猛火煲滚，再放入其他材料。
6. 待再滚起，转慢火煲约1 1/2小时，最后下盐调味即可。

营养 / 烹调小贴士：

- ✓ 西洋菜是冬季当造蔬菜。由于西洋菜容易有菜虫，可先用盐水浸泡、冲洗干净及食用前彻底煮熟。
- ✓ 瘦肉含丰富蛋白质，煲腩后更适合长者食用，也可选用猪腱代替瘦肉。

特别餐注意事项：

- ✓ 糖尿餐：红萝卜含丰富糖类，建议每餐最多饮一碗。进食一人分量须与1/2汤匙饭(1/2份糖类)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