頁1

香港特別行政區政府

醫務衛生局

基層醫療健康辦事處

「適飲適食」食譜

豆腐雜菜湯（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 布包豆腐 1 件

2. 雞蛋 1 隻

3. 急凍雜菜粒 1/2 杯

4. 魚柳 3 両 （120克）

5. 清水 6 杯 （1440毫升）

醃料：

1. 紹酒 1 茶匙

2. 白胡椒粉少許

調味料：

1. 鹽 1/2茶匙

2. 白胡椒粉少許

製法：

1. 用清水沖洗及解凍雜菜粒。洗淨豆腐，然後切粒。

2. 魚柳洗淨、抹乾及切粒，再加醃料拌勻。

3. 雞蛋去殼及拂勻。

4. 將水煲滾，加入雜菜粒，待滾後轉用慢火，然後加入豆腐及魚肉。當魚肉煮熟後，慢慢加入蛋汁拌勻，最後加入調味料即成。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 104千卡路里

碳水化合物 6克

蛋白質 12克

脂肪 4克

膽固醇 61毫克

纖維素 1.2克

鈉質 351毫克