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

番茄香茅鮮蝦湯（4人分量，食譜來源：衛生署營養師）

材料：

1. 中蝦 4 隻 （約 120 克）

2. 雞肉 4 両 （160 克）

3. 番茄 4個 （約 400 克）

4. 香茅 1 條

5. 九層塔 5 塊

6. 鹽1/2茶匙

7. 清水 5 杯 （1200毫升）

製法：

1. 蝦洗淨後去腸、去除頭部、腳、殼及尖的部分，保留尾端。（亦可連尾端也去除，以方便進食。）

2. 雞肉洗淨，去除皮及肥膏；番茄洗淨後切小塊；香茅洗淨後用刀輕拍扁備用，以釋放香味。

3. 煲滾清水，然後放入雞肉及香茅用慢火煲約 30 分鐘以製作湯底。

4. 放入番茄續煲約 20 分鐘（如不吃番茄皮，可在這個時候把番茄皮取出），然後加入蝦及九層塔，煲至蝦熟及轉色，以鹽調味即可。

營養分析（以一人分量計算）

熱量 83千卡路里

碳水化合物 4克

蛋白質 12克

脂肪 2克

膽固醇 59毫克

纖維素 1.1克

鈉質 361毫克