

香茅薑清湯煮花甲

🍽 份量：4 人份

📊 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 健康脂肪 | 3 份調味料

🕒 準備時間：1 小時 15 分鐘

280 卡路里 | 30 克蛋白質 | 14 克碳水化合物 | 12 克脂肪

🌿 菜式：越南料理

🍖 含有：肉類、魚類、貝類

食材

- 1 公升 0% 脂肪雞湯
- 5 公升清水
- 2 根萵筍 (約 320 克)、去皮、刨成萵筍麵條狀 (約 4 杯的量)*
- 4.5 公斤花甲連殼，在水中放入 1 茶匙鹽，把花甲泡在鹽水中 1 小時吐沙，洗淨濕幹
- 2 杯蠔菇 (170 克)，切片
- 6 茶匙 (10 克) 薑、去皮、切薄片
- 6 條香茅 (150 克)，壓碎，切成 5 公分長
- 2 條 (5 克) 新鮮紅辣椒、切半、去籽和囊膜
- 1 湯匙魚露
- 2 湯匙菜籽油
- 1/2 杯 (10 克) 新鮮羅勒
- 2 湯匙青檸汁
- 1 湯匙麻油
- 1/2 杯 (10 克) 新鮮芫荽

烹飪方法

1. 把雞湯倒入大鍋中煮滾，加入萵筍麵條，煮約 2 分鐘。撈出麵條，備用。
2. 放入花甲、蠔菇、薑、香茅、辣椒、魚露和菜籽油，蓋上鍋蓋，用大火再次煮滾。
3. 加入羅勒，繼續煮至花甲全開。
4. 倒入青檸汁和麻油，攪拌均勻。
5. 取出香茅，撒上芫荽，和萵筍麵條一起趁熱上桌。

* 貼士：可用等量的蒟蒻麵代替萵筍麵條。將麵條濕乾，在易潔鑊中乾炒 2 至 3 分鐘。如果蒟蒻麵有腥味，可先用水煮 2 至 3 分鐘，才下鑊乾炒。