



酸辣湯

🍴 份量：2 人份

🕒 準備時間：15 分鐘

🍴 菜式：中式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3 份調味料

290 卡路里 | 28 克蛋白質 | 16 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🍴 含有：黃豆、麩質、雞蛋

食材

- 1 公升清水
- 110 克新鮮冬菇，去蒂後
切成薄片
- 60 毫升蘋果醋
- 2 湯匙豉油
- 1 湯匙米醋
- 400 克硬豆腐，切成薄條
- 1 杯竹筍，切條
- 3 隻雞蛋，發勻
- 2 條青蔥，切走根部後切粒
- ½ 茶匙卡宴辣椒粉
- ½ 茶匙白或黑胡椒粉

烹飪方法

1. 準備一個大鍋，將清水及冬菇片加入，煮至溫熱。
2. 加入蘋果醋、豉油、米醋。再加入豆腐條及竹筍條，輕輕攪拌。調較至細火後，慢慢煮熟，不用蓋上鍋蓋，煮約 10 分鐘。
3. 慢慢倒入蛋液。數到 5 後，慢慢攪拌幾次。然後撒上蔥粒，加上胡椒粉作調味後，即下上桌。