



# 韓式泡菜嫩豆腐湯

🍽 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：韓式料理

📊 每份：1 Leaner | 3 Green | 3份調味料

260卡路里 | 25克蛋白質 | 11克碳水化合物 | 14克脂肪

🌿 含有：黃豆、雞蛋

## 食材

- 5杯切細津菜(約240克)
- ¼杯無添加糖泡菜，切細
- 2瓣蒜頭，切碎
- 2湯匙韓式辣椒片或卡宴辣椒粉
- ½杯泡菜醬汁
- ¼杯白醋
- 3杯清水
- 8隻雞蛋
- 600克軟豆腐，瀝乾水後用毛巾輕輕印乾
- 2條青蔥，切走根部後切幼條

## 烹飪方法

1. 開啟壓力鍋的煎煮模式。熱鍋後，加入津菜、泡菜、蒜頭及韓國辣椒片，煮約5分鐘。
2. 加入泡菜醬汁、醋及清水。關上壓力閥，開啟燉煮模式，將時間設定為10分鐘。
3. 當壓力鍋響鬧響起後，釋放氣閥。打開壓力閥，逐一加入雞蛋。再開煎煮模式，將雞蛋煮至喜好的熟度。
4. 將豆腐切成細塊。加入湯內，煮滾約幾分鐘。
5. 將湯盛起到碗中，以青蔥作裝飾後即可享用。

慢煮鍋方式：除了雞蛋之外，將所有食材倒入慢煮鍋。關上鍋蓋，用慢火煮2小時直到津菜煮熟加入雞蛋，再開上鍋蓋，多煮20-30分鐘。將湯盛到碗中，以青蔥作裝飾後即可享用。