

# 喇沙湯「麵」

🍽 份量：4 人

🕒 準備時間：40 分鐘

🏠 菜式：馬來西亞菜，新加坡菜

📊 每份：0.5 Leanest | 0.5 Lean | 3 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料  
350 卡路里 | 41 克蛋白質 | 15 克碳水化合物 | 14 克脂肪

🍖 內含：肉類、貝殼類、魚類、黃豆、雞蛋

## 材料

- 750 毫升脫脂清雞湯
- 750 毫升水
- 2 條去皮萵筍（也稱為萵苣莖）（400 克），切片，或者刨成麵條狀（約 5 杯萵筍「麵條」份量）
- 4 湯匙（55 克）喇沙咖喱醬
- 280 克急凍蝦，解凍，清洗及瀝掉水份
- 280 克急凍扇貝，解凍，清洗及瀝掉水份
- 400 克硬豆腐，瀝掉水份，切成 1.5x1.5 厘米小塊
- 4 隻大（200 克）雞蛋
- 1 杯（100 克）豆芽
- 1/4 杯（60 毫升）減脂（脫脂/低脂）椰奶
- 2 湯匙（30 毫升）青檸汁
- 1/2 杯（8 克）新鮮芫荽葉

## 烹調方法

1. 在大鍋中加熱清雞湯和水。加入萵筍「麵條」，煮 2 分鐘，直至稍微軟身。把萵筍「麵條」放進碗中備用。用大火加熱鍋中的雞湯和水。
2. 將喇沙咖喱醬、蝦、扇貝和豆腐加入湯中，加熱至滾。
3. 把火關小。把雞蛋打入小量杯中，然後小心把蛋放進湯中。慢火煮 4 分鐘，讓蛋白凝固，蛋黃流心。熄火。
4. 把豆芽放在萵筍「麵條」上。放上蝦、扇貝、豆腐和雞蛋。
5. 淋上湯，拌入椰奶和青檸汁。以芫荽裝飾。即可上菜享用。

小提示：可以同等份量的蒟蒻麵代替萵筍「麵條」（萵筍）。如果麵條有不好的氣味，您可以在烹調菜式之前，先煮麵條 2 至 3 分鐘（即在烹調方法 1 之前）。