

蒸海鮮鍋

🍽 份量：4 人份

🕒 準備時間：1 小時 15 分鐘

🍴 菜式：中式料理

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

320 卡路里 | 42 克蛋白質 | 14 克碳水化合物 | 12 克脂肪

🌿 含有：豆類、貝類、麩質、魚類

食材

- 400 克冬瓜，去皮，去籽後切薄片
- 200 克白蘿蔔，去皮後切薄片
- 500 克王菜，洗淨後瀝乾，切絲
- 600 克硬豆腐，瀝乾後切片
- 300 克新鮮蝦（連殼），用牙籤去除蝦腸，洗淨後瀝乾
- 900 克新鮮蜆（連殼），清水蓋過蜆，加入 1 茶匙鹽浸 1 小時以去除沙粒，然後洗淨瀝乾
- 4 隻藍花蟹（約 1 公斤），洗淨後瀝乾
- 190 毫升清水
- ½ 杯（10 克）新鮮芫荽葉
- 1 杯中型青蔥，切走根部後切碎
- 2 條新鮮紅辣椒，切半後去籽
- 2 湯匙豉油
- 4 茶匙芝麻油

烹飪方法

1. 將冬瓜、白蘿蔔及王菜放於鍋底。
2. 將豆腐片放於蔬菜上。
3. 再將蝦、蜆及蟹放上。
4. 注入清水至鍋的邊緣。蓋上鍋蓋後煮約 15 分鐘。直至所有食材熟透。
5. 灑上芫荽葉及青蔥作裝飾。伴以辣椒、豉油及麻油，即可享用。