

豆腐蝦米冬瓜羹

🕒 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：中式料理

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

300卡路里 | 34克蛋白質 | 15克碳水化合物 | 13克脂肪

🌿 含有：肉類、貝類、黃豆、雞蛋

食材

- 8條蔥，切走根部
- 5杯冬瓜（去皮及去籽後約900克，切粒）
- 800毫升低鈉雞湯
- 2湯匙去皮及切薄片的薑
- ½茶匙鹽
- 30克乾蝦米
- 300克煙燻豆腐
- 4隻雞蛋，打勻
- ¼粗切芫荽
- ½茶匙白或黑胡椒
- 1茶匙芝麻油

烹飪方法

1. 先分別切開蔥的綠色及白色部份，然後將白蔥切成2厘米的長度，青蔥切碎，分開存放。
2. 將冬瓜、雞湯、白蔥、薑、鹽、乾蝦米、煙燻豆腐放入煲中。慢火煮約10分鐘直至冬瓜變嫩。
3. 冬瓜煮嫩後，開大火將湯煲滾，加入蛋液以作蛋花，然後熄火。
4. 最後加上胡椒、芫荽、芝麻油及青蔥粒，即可上桌。