



湯・羹

Soup

絲瓜肉片粉絲羹 (四人分量)

Luffa with Lean Pork and Vermicelli Soup (4 servings)

材料：

絲瓜 320 克 (半斤)，粉絲 40 克 (1 兩)，瘦肉 80 克 (2 兩)，水 1 公斤 (4 中碗)

醃料：

生抽 $\frac{2}{3}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，粟粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙，胡椒粉少許，麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙

調味料：

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

芡汁：

粟粉 3 茶匙，水 2 湯匙

做法：

- (1) 先將粉絲浸軟備用。
- (2) 瘦肉切片，放入醃料醃約 15 分鐘。
- (3) 絲瓜去皮，切成手指大小。
- (4) 燒滾水，放入絲瓜滾 5 分鐘，再加入肉片及粉絲，滾至肉片完全熟透，拌入調味料及以粟粉水埋芡，再滾數分鐘便成。

Ingredients:

320g luffa; 40g vermicelli; 80g lean pork; 1 litre water

Seasonings for pork:

$\frac{2}{3}$ tsp light soy sauce; $\frac{1}{2}$ tsp sugar; $\frac{1}{2}$ tsp cornflour; $\frac{1}{2}$ tsp sesame oil; pinch of white pepper; $\frac{1}{2}$ tsp sesame oil

Seasonings:

$\frac{1}{2}$ tsp salt

Cornflour solution:

3 tsps cornflour; 2 tbsp water

Method:

- (1) Soak the vermicelli in water till soft.
- (2) Slice lean pork and marinate with seasonings for 15 minutes.
- (3) Peel luffa and cut into fingers' size.
- (4) Add luffa into boiling water and boil for 5 minutes. Add in sliced lean pork and vermicelli until the pork is well-cooked. Finally, blend in the seasonings and cornflour solution to thicken the soup. Bring to the boil for a while. Serve hot.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 $\frac{1}{2}$ 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	111.5 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	2.9 克 (g)	鉀質 Potassium	113.2 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	5.1 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	10.3 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	25.8 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	14.5 克 (g)	鈉質 Sodium	304.8 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.8 克 (g)

特點：用絲瓜做湯很清甜味美，而且一般瓜類的鉀質較其他蔬菜低。





薄荷葉瘦肉湯 (四人分量)

Peppermint Leaves with Lean Pork in Soup (4 servings)

材料：

薄荷葉 (花檔或菜檔有售) 80 克 (2 兩)，
瘦肉 80 克 (2 兩)，水 1 公升 (4 中碗)

醃料：

生抽 1 茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，粟粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，油 1
茶匙

調味料：

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

- (1) 洗淨薄荷葉，摘去老枝，餘下約 1 兩。
- (2) 瘦肉切薄片，用醃料醃 15 分鐘。
- (3) 燒滾水，加入肉片及薄荷葉滾 10 至 15 分鐘，最後用鹽調味便成。

Ingredients:

80g peppermint leaves (available at the florist and the grocery); 80g lean pork; 1 litre water

Seasonings for pork:

1 tsp light soy sauce; $\frac{1}{2}$ tsp sugar; $\frac{1}{2}$ tsp corn-flour; 1 tsp oil

Seasonings:

$\frac{1}{2}$ tsp salt

Method:

- (1) Thoroughly wash the peppermint leaves. Remove the hard stems.
- (2) Slice the lean pork and marinate with seasonings for 15 minutes.
- (3) Put all ingredients into the boiling water and boil for 10 – 15 minutes. Add in salt. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 $\frac{1}{2}$ 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	56.5 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	3.5 克 (g)	鉀質 Potassium	86.4 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	4.6 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	14.3 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	44.0 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	1.4 克 (g)	鈉質 Sodium	371.9 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.1 克 (g)

特點：薄荷葉能使口腔有涼快感覺，對於每日只可飲用少量流質的人士，有止渴作用，同時更可辟除口氣，保持口腔清新。



素酸辣湯 (四人分量)

Vegetarian Hot and Sour Soup (4 servings)

材料：

津白 60 克 (1½ 兩)，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，乾木耳 10 克 (¼ 兩)，西芹 60 克 (1½ 兩)，青椒 30 克 (約½ 隻)，乾粉絲 40 克 (1 兩)，水 1 公升 (4 中碗)，自製泰式辣汁 2 湯匙 (請參看第五十四頁)

做法：

- (1) 先將粉絲及木耳浸軟洗淨。
- (2) 將津白、紅蘿蔔、木耳、西芹及青椒切絲或粒。
- (3) 燒滾水，加入泰式辣汁及所有湯料，滾 10 至 15 分鐘便成。

Ingredients:

60g Tianjin cabbage; 40g carrot; 10g black fungus; 60g celery; 30g green bell pepper; 40g vermicelli; 1 litre water; home - made Thai chilli sauce (refer to P.54)

Method:

- (1) Soak vermicelli and black fungus in water till soft. Rinse.
- (2) Shred the Tianjin cabbage, carrot, black fungus, celery and green bell pepper.
- (3) Pour the home - made Thai sauce and all the ingredients into boiling water. Boil for 10 - 15 minutes. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	68.0 卡路里(cal)	脂肪 Fat	0.4 克(g)	鉀質 Potassium	145.4 毫克(mg)
蛋白質 Protein	1.1 克(g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	30.7 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	15.4 克(g)	鈉質 Sodium	23.8 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.2 克(g)

特點：自製泰式辣汁在這裏發揮其百搭本色。餐前飲用此湯，可提高食慾，而且鹽分很低。



芫荽鯪魚片湯 (四人分量)

Grass Carp with Coriander Soup (4 servings)

材料：

鯪魚肉 160 克 (4 兩)，芫荽 40 克 (1 兩)，薑絲 $\frac{1}{2}$ 湯匙

醃料：

鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生抽 $\frac{2}{3}$ 茶匙，粟粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，胡椒粉少許

調味料：

鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，胡椒粉少許

做法：

- (1) 芫荽去根洗淨，原棵待用。
- (2) 鯪魚去鱗及皮，洗淨，抹乾，切成片，加入醃料拌勻。
- (3) 燒熱煲，下 $\frac{1}{2}$ 湯匙油，爆香薑絲，加入 4 杯水。
- (4) 待水滾，放入芫荽、魚片和調味料，再滾 2 至 3 分鐘便成。

Ingredients:

160g grass carp; 40g coriander; $\frac{1}{2}$ tbsp shredded ginger

Seasonings for fish:

$\frac{1}{4}$ tsp salt; $\frac{1}{2}$ tsp sugar; $\frac{2}{3}$ tsp light soy sauce; $\frac{1}{2}$ tsp cornflour; pinch of white pepper

Seasonings:

$\frac{1}{4}$ tsp salt; some pepper

Method:

- (1) Remove the roots of coriander. Rinse.
- (2) Scale and skin the fish. Rinse. Wipe dry. Slice and stir in seasonings.
- (3) Heat the saucepan and add in $\frac{1}{2}$ tbsp of oil. Saute shredded ginger. Pour in 4 cups of water.
- (4) Add in coriander, sliced fish and seasonings when the water boils. Then boil for 2 – 3 minutes. Ready to serve.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	76.4 卡路里 (Cal)	脂肪 Fat	4.6 克 (g)	鉀質 Potassium	142.7 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	6.7 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	27.3 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	65 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	2.2 克 (g)	鈉質 Sodium	321 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.2 克 (g)

特點：芫荽的特別香味在湯中更為濃郁，使這道普通的魚片湯顯得不平凡。

