

南瓜魚湯

材料：

- 1 個南瓜 (約 1/2 斤)
- 2 個蕃茄
- 1 條魚 (約 1/2 斤)
- 2 片生薑
- 少許鹽
- 少許油

烹調方法：

1. 南瓜切開，去核洗淨，連皮切件備用。
2. 蕃茄洗淨切件、去核備用。
3. 魚去鰓及內臟，用清水洗淨，瀝乾水，煎香。
4. 將煎香的魚放入一個乾淨之湯袋內，綁好袋口備用。
5. 煲滾水放入魚、蕃茄、南瓜及薑片，用中火煮半小時。
6. 湯滾後，將裝魚袋取出，落少許鹽調味即成。

營養價值：

魚 - 含蛋白質

蕃茄 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 E、維生素 B6、鉀、纖維

南瓜 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 E、維生素 B6、鉀、銅、鎂、纖維

份量：4 人