

## 豆腐魚頭湯

材料：

- 1 個大魚頭
- 4 塊豆腐
- 8 粒紅棗 (去核)
- 2 片生薑
- 少許鹽
- 少許油

烹調方法：

1. 紅棗洗淨去核備用。
2. 切開大魚頭，用清水洗淨，瀝乾水，煎香。
3. 燒熱鑊加薑片，略煎大魚頭。
4. 煲滾水放入魚頭、豆腐、紅棗及薑片，用中火煮半小時。
5. 湯滾後，落少許鹽調味即成。

貼士：

用魚來做湯，都需要先經過油煎，再倒入開水煮，湯會呈奶白色，且湯味濃厚。

營養價值：

魚 - 含蛋白質

豆腐 - 含植物蛋白質、鐵、鈣、磷、鎂

紅棗 - 含植物蛋白質、脂肪、糖類、胡蘿蔔素、維生素 B、維生素 C、維生素 P 以及磷、鈣、鐵

份量：6 人