

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
279 (kcal)	33 (g)	10 (g)	16 (g)	4,236 (mg)

# 客家本色

6人份



## 材 料

扁蒲乾15g、乾金針15g、  
綠竹筍100g、松坂肉150g、  
紅蘿蔔50g、福菜乾50g、水2,000cc

### \*小叮嚀\*

此道湯品熱量低且有飽足感，可做為需調整體重者嘴饞時的料理，好喝又有營養。

## 作 法

1. 將扁蒲乾、乾金針泡軟，綠竹筍去殼洗淨，紅蘿蔔去皮洗淨備用。
2. 水倒入湯鍋中煮滾，綠竹筍及紅蘿蔔放入鍋中煮約七分熟即取出放涼，切約5公分條狀備用，剩下之蔬菜湯留下備用。
3. 將松坂肉切約5公分長條狀備用。
4. 將扁蒲乾、金針、松坂肉、紅蘿蔔、綠竹筍等排成圓柱狀，取一條福菜乾綁緊後放入蔬菜湯中煮20分鐘，入味後即可調味上桌。