

# 馬告豬肚湯



## 材 料 • (6人份)

山胡椒10g、豬肚1個(約500g)

## 調味料 •

鹽適量

## 做 法 •

1. 將豬肚的油去除乾淨，豬肚內用粗鹽擦洗，放入滾水燙過，將豬肚的膜清除乾淨。
2. 鍋注入10杯水，將豬肚切塊入鍋和山胡椒一起燉煮入味，食用前調味即可，口味清爽。

## 營養檔案

### 【熱量成份】

1. 總熱量130大卡
2. 蛋白質11.3克、油脂9克、醣類0克

### 【食譜特色】

1. 豐富膠原蛋白。
2. 健脾胃，幫助消化，對於幼童老人消化不良、食慾不佳的情形，具改善作用。