

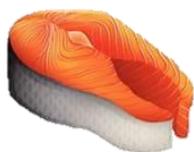
飲食小貼士

抗疫期間，大家留在家中，不妨動手製作健康美食，增加身體免疫力。以下為大家介紹一款簡易食譜。

南瓜紅蘿蔔洋蔥三文魚湯

材料：

三文魚	150克	高湯	1/4杯
南瓜（切粒）	1/2個	蔥花	適量
紅蘿蔔（切粒）	1/4杯	水	4杯
洋蔥（切條）	1/2個	鹽及胡椒粉	適量



南瓜內有豐富維他命A、C、E，屬於低升糖指數的澱粉質類別。洋蔥、蔥花有抗氧化元素；胡椒粉有去除魚腥及暖胃的功效。因應個人喜好，高湯可選擇有肉或全素種類。三文魚是與米加三脂肪酸的來源，有助降膽固醇。紅蘿蔔更為身體增加鉀、鈉和磷的礦物質，有助增加細胞的健全和活動性。

做法：

1. 將南瓜、蕃茄、紅蘿蔔切粒備用
2. 將洋蔥切條
3. 將高湯、水、洋蔥、紅蘿蔔、蕃茄大火煲，約15分鐘
4. 再加入三文魚，轉慢火煲8分鐘
5. 最後加上適量鹽、胡椒粉作調味，並灑上蔥花

資料來源：余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管