湄　枸瀟兼姤缃　- 湄　淑鏃ユ滏鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庢汉绀惧尰浜ゆ禩

萝卜虾仁豆腐汤

美食

浣滆

鍙戝韃浜庸細2008/11/10 16:07

俗语说“十月萝卜小人参，家家药铺关大门”，可见萝卜的好处之大。虽然现在还没到农历十月，但数数日子也差不多，该是尝鲜的时候了。今天介绍的这道萝卜虾仁豆腐汤，做法简单，味道鲜营养足，富含优质蛋白质、维生素和纤维素，有补充营养和减肥的双重功效。

鲜虾：300克（沙虾、罗氏虾或海虾皆可）

豆腐：4小块

萝卜：500克（大条一条，小条两条）

姜：两片

葱：两根

水：4碗

调味料：

1/2茶匙生抽

1/2茶匙料酒（或米酒）

1/3茶匙淀粉

盐、胡椒粉适量

做法：

1．去头剥虾壳，用刀将虾的背部浅浅割开，把虾肠挑去；有的罗氏虾和海虾的头部有虾膏，千万别丢掉了；虾仁用1/2茶匙生抽、1/2茶匙料酒（或米酒）和1/3茶匙淀粉腌好；

2．萝卜削皮，切成滚刀块；其他材料洗净，葱切碎；

3．把水和剥下的虾壳放入锅内，煮15分钟，捞起虾壳。放入姜片和萝卜，待萝卜煮至透明；

4．转小火，放入虾仁和豆腐，煮大约15分钟，最后放葱粒、盐和胡椒粉即可。

功效：

汤味鲜美，营养充足，有消炎解毒、降低血脂、软化血管，预防冠心病、动脉硬化等功效。