懷孕
文章

番茄豆腐魚湯

十一月 6, 2020

孕期有營食譜

材料:

- 4人分量
- 鯇魚 1-2件
- 番茄 3-4個
- 豆腐 1磚
- 薑 數片
- 鹽 適量

步驟:

1. 先將材料淨備用。
2. 將豆腐切成4小塊，番茄切小件。
3. 鯇魚去鱗洗淨，抹乾水分。
4. 在煮食鍋下油爆香薑片，將鯇魚的兩面煎至金黃色。
5. 用湯鍋煲水，待水滾後，放入鯇魚，待大火煮滾後轉中火。
6. 加入番茄和豆腐一併再煲滾至熟透。
7. 最後加鹽調味即可。

立即分享