

文/圖：徐麗萍

# 蕃茄菠菜三文魚頭湯

三文魚、蕃茄、菠菜被選為十大健康食物之中的三種，用這些食材來煮一份味香鮮美、營養價值高的湯水，對一家大小的健康都是很有益的。

## 食材功能及份量：

1. 三文魚，又叫鮭魚，是一種常見嘅食用深海魚。三文魚含有極豐富的Omega-3多元不飽和脂肪酸EPA、DHA、蛋白質、維生素A、維生素C、鐵等，可幫助孩童腦部發展，提升學習能力。
2. 蕃茄內含的Lycopene素在烹煮的過程中會自然釋放；蕃茄生食也很好，是最佳的維他命C來源。
3. 菠菜，富含鐵及維他命B，可有效防治血管方面疾病。

## 食材份量：（供4至6人食用）

1. 三文魚頭一個；
2. 蕃茄四個；
3. 菠菜一斤；
4. 薑片三片。

## 食材處理和煮法：

1. 把三文魚、蕃茄和菠菜洗淨，魚頭切件、蕃茄每個切成四塊；
2. 把薑片放置鍋內燒熱（三文魚頭有很多脂肪，可不放油），再放三文魚頭件，灑少許白酒後，加入約10碗水，煮至湯滾；
3. 放入蕃茄，約半小時後，湯已有魚香味和蕃茄香味；
4. 最後加入菠菜，煮熟後，加鹽調味，湯即可飲用。

