



Chef Forest 多年来深受父亲的熏陶，因为从小饭桌上的美味佳肴，都是以健康为前提、为标准。

Forest 喜爱的“莳萝三文鱼汤”，不需用到任何的食油、盐和糖等等的调味料。由于准备过程非常简单快速，所以随时可以“新鲜出炉”，而这也是 Forest 眼中“以健康、营养为本”的养生美食。

Forest 说，这道菜在大热天时特别适合享用，因为香茅可以清热，是一家大小都适用的泰国美味健康菜。



莳萝三文鱼汤

5人份

用料

鸡汤1公升、香茅2支（拍扁切片）、泰国疯柑叶3片、三文鱼柳400克（切块）、鸿喜菇100克、红辣椒2条（切片）、青葱50克（切段）、泰国新鲜莳萝50克（切碎）

调味料

鱼露适量

做法

1. 把鸡汤煮至滚，加入香茅和疯柑叶，再煮滚5分钟。
2. 加入三文鱼柳、鸿喜菇、红辣椒和青葱，煮至三文鱼柳熟软后，加入莳萝拌煮。
3. 最后加入鱼露调味即可。

Salmon Fillet Soup with Dill

serves 5

Ingredients

1 litre chicken stock, 2 stalks lemongrass (bruise and slice), 3 kaffir lime leaves, 400g salmon fillet (sliced), 100g shimeji mushrooms, 2 red chillies (sliced), 50g spring onions (sectioned), 50g Thai fresh dill (chopped)

Seasoning

some fish sauce

Method

1. Bring chicken stock to a boil. Add lemongrass and kaffir lime leaves. Boil for another 5 mins.
2. Add salmon fillet, shimeji mushrooms, red chillies and spring onions. After salmon fillet is cooked, add dill and stir briefly.
3. Add fish sauce to taste and serve.