



银鱼有补钙、补脑的作用，何添财师傅的妈妈爱子心切，希望孩子聪明有力气，所以何师傅从小开始很常吃到添加银鱼的食物，如银鱼粥、银鱼炒菜、银鱼汤等等。

何师傅认为，让人难以忘怀的料理不一定需要很复杂的过程，简单易煮的料理不一定不好吃。这一道银鱼苋菜汤，烹调过程只不过三个步骤，真正达到简单易煮，健康又暖胃的基本需求！



### 银鱼苋菜汤

4人份

#### 用料

鸡汤600毫升  
苋菜150克，切碎汆烫  
小银鱼100克  
马铃薯粉少许，加少许AOX水混匀  
蛋清2个，打散

#### 调味料

盐适量

#### 做法

1. 把鸡汤煮滚，加入苋菜和银鱼，煮约5分钟。
2. 加入少许盐调味。
3. 加入马铃薯粉勾芡后，拌入蛋清即可。

### Whitebait with Chinese Spinach Soup

serves 4

#### Ingredients

600ml chicken stock  
150g Chinese spinach, mince and scald  
100g whitebait  
some potato starch, mix with some AOX water  
2 egg whites, beaten

#### Seasoning

some salt

#### Method

1. Bring chicken stock to a boil. Add Chinese spinach and whitebait. Boil for 5 mins.
2. Season with salt.
3. Thicken with potato starch mixture, followed by egg whites. Stir and serve.