

夏日消暑 營養滿分

八寶冬瓜盅

清甜鮮香



材料 (2-3人份)

- | | | | |
|---------|------------|--------|-----------|
| 1. 白皮冬瓜 | 1個 | 6. 雞胸肉 | 30克 |
| 2. 瑶柱 | 10克 | 7. 絲瓜 | 20克 |
| 3. 芡實 | 10克 | 8. 銀耳 | 5克 |
| 4. 蓮子 | 10克 | 9. 雞腳 | 30克 |
| 5. 豬脷 | 100克 | 10. 生薑 | 2片 |

做法：

1. 銀耳預先浸發；瑤柱洗乾淨後浸發（浸瑤柱的水留下，用來燉湯）。



2. 把整個冬瓜洗淨，瀝乾水，冬瓜底部輕輕切平，便可以整個瓜站穩。在冬瓜頂部三分之一位置切開，挖走瓜籽和瓜瓢，做成盅狀，盅口斜刀切出鋸齒紋；開口向上擺放在碗中。切出的冬瓜肉去皮備用。注意冬瓜皮要保持完整，不要弄破。



3. 豬脷去筋，切方塊。雞胸肉切粒，雞腳去指甲，斬成塊，備用。



4. 豬脷、雞胸肉、雞腳凍水落鑊，加一片薑，余水備用。
5. 切出來的冬瓜肉切粒。
6. 絲瓜洗淨切粒備用（絲瓜粒最後才放入冬瓜盅）。



7. 銀耳浸透清洗後切碎，蓮子、芡實洗乾淨。



8. 冬瓜盅放入燉鍋後，把瑤柱、芡實、蓮子、部分豬脷、冬瓜粒、一片薑放入冬瓜盅內，加入浸發瑤柱的水，浸沒所有材料。雞腳、銀耳和剩下豬脷放在盅外，隔水燉兩小時。
9. 最後15分鐘，把絲瓜粒放在冬瓜盅上面。
10. 出鍋前加鹽調味即可。



小貼士：

- 根據家中燉鍋尺寸選擇大小適中的白皮小冬瓜（白皮冬瓜更有益）。
- 燉湯用豬脷，肉質滑嫩，最好揀選近豬手的部分。
- 用匙羹刮一些冬瓜肉跟餡料一起吃，外皮則不要吃，同時要準備刀叉，方便削皮用。

這道菜湯色清澈，冬瓜肉鮮嫩柔軟，八寶材料配搭透明瓜肉，口感豐富，湯香味美，是夏季消暑的好湯水。大家快些試試吧。


作者
瓊琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

