

大廚師:Lina

日期:Dec.18 2010

南瓜養身湯

材料:

- 1.日本南瓜中型一個(外皮洗淨連皮、去仔，切成約三公分正方塊狀)
- 2.蕃茄中型 2 或 3 個(切塊狀)
- 3.洋蔥 1/4 個(小的則半個切丁) 或 (西洋芹菜一枝切丁)
- 4.鹽及黑胡椒少許
- 5.金針菇 2 包(去頭洗淨切成三段)
- 6.水(可加一罐 Chicken Broth or 雞精塊一片，份量蓋過材料即可)

作法:

將材料 1 至 3 放入湯鍋(材料 6)中，約煮 30 分鐘，南瓜熟了最後加入材料 4 和 5，滾了即可離鍋，金針菇無需煮太久，鹹度以自己口味為原則。

P.S : 1.生南瓜不易切,可將外皮洗淨後放到微波爐稍微噹一下
2.如果生南瓜太大，切太多了，可加上紅棗及少許鹽放入電鍋中蒸熟，冷熱均宜，又是一道簡單的素食，可當主食。