

鑽石白系列

苦瓜排骨湯

材料：

苦瓜1條，排骨2斤，蔥1支，薑2片。

調味料：

鹽1小匙。

作法：

1. 苦瓜去仔，但內膜不要挖得太乾淨。
(老人家說許多營養，就在這膜上)
2. 排骨用滾水燙一遍，再用冷水沖一下，置入鍋中。
3. 加入蔥、薑及切好的苦瓜，直接用冷水及中小火燉，兩小時後湯清瓜甜，加鹽調味即可。

PS:

許多人燉湯都是先用大火，再改小火、其實這種以湯為主的煮法，直接冷水用中小火燉就好了，如此，食材中的鮮味，才會慢慢的釋放在湯中，那湯的滋味才甘甜無比。這苦瓜湯還有人加些醃瓜醃、鳳梨，也有人加些小魚乾，任君喜好，無所不可，味道都好喝。

