



《南瓜皮蛋瘦肉粥》

材 料

白米飯2碗、高麗菜150公克、
雞小里肌肉75公克、
南瓜100公克、皮蛋2粒、
玉米粒30公克、蔥1根、
高湯6杯

調味料

鹽、味精、胡椒粉及柴魚各
少許、醬油1/2茶匙

做 法

1. 高麗菜撕小塊、小里肌肉切絲、南瓜去皮切丁、皮蛋煮熟冷卻後去蛋殼切丁、蔥切成蔥花。
2. 高麗菜加高湯煮至熟軟，加飯、玉米及南瓜同煮成粥，再加雞肉同煮至雞肉全熟即可熄火，調味。
3. 皮蛋加蔥花及醬油拌勻。
4. 大碗盛粥，加皮蛋，拌勻即成。可依個人喜好添加芹菜粒、肉鬆或油條。