



17 白翠藏珍寶

食譜製作：李琬慈、吳昭璇

材 料



冬瓜600公克、菠菜60公克、香菇10公克、秋葵50公克、紅蘿蔔40公克、豆薯40公克、玉米筍40公克、水200公克

調 味 料



鹽5公克、糖5公克、太白粉15公克

做 法



1. 將乾香菇泡軟切丁，紅蘿蔔、豆薯洗淨去皮切小丁、玉米筍及秋葵洗淨切成小丁，炒成內餡備用。
2. 菠菜洗淨加水用果汁機打成菠菜汁備用。
3. 先取冬瓜去皮以模型壓成圓柱型，再把成型的冬瓜柱蒸熟，自底部挖空冬瓜柱的中心，再將步驟1炒熟的內餡放入冬瓜內，入蒸籠蒸熟，取出擺盤。
4. 把菠菜汁入鍋內加調味料再加入太白粉水勾欠，將汁倒入已擺好的冬瓜成品盤中即成。