



提供單位：路竹鄉農會 製作人：高景泉、程秀娥、劉月嫻

五穀南瓜盅



材 料：吉祥南瓜1粒（約1500克）
、五穀米300克

擺飾材料：紅蘿蔔半條、大黃瓜1/3
條、巴西力10克、紅櫻桃
1粒

做 法：1. 將南瓜切開去籽、修飾
南瓜邊。
2. 五穀米浸泡15分鐘，入
電鍋煮熟備用。
3. 將熟米放入南瓜盅裡，
再放入蒸籠蒸20分鐘。
4. 取出南瓜擺飾即可。