



南瓜粉蒸肉

材料 松坂牛肉（或豬小里肌肉）薄片200g、去籽帶皮南瓜果肉200g、蒜頭3瓣、蒸肉粉2湯匙、蛋1粒

調味料 醬油1½湯匙、糖1/2茶匙、蔴油（香油）1/4茶匙、胡椒粉少許

- 做法**
1. 南瓜洗淨後連皮切長方塊狀；蒜頭拍碎，蛋取蛋白。
 2. 牛肉薄片加蒜頭、調味料及1/2蛋白拌勻，醃2分鐘。
 3. 將牛肉片兩面沾蒸肉粉，用手略壓，使肉、粉黏緊。
 4. 蒸籠內先放南瓜，南瓜上面放牛肉，蒸約8~10分鐘即熟。