



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、去籽帶皮南瓜果肉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、小里肌切絲、南瓜切丁、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，加飯及玉米同煮至半稠狀，投入南瓜丁煮成粥，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。