

主材料	
山苦瓜	300公克
絞肉	150公克
丹參	50公克
肉漿	100公克
雞蛋白	1個
破布子	60公克
調味料	
醬油	1小匙

苦盡甘來

製作方法

1. 山苦瓜切半去籽汆燙備用。
2. 丹參切末、破布子去籽切末與絞肉、肉漿、蛋白拌勻並用醬油調味，填入山苦瓜內蒸15分鐘，取出排盤即可。

