

## 小廚佳餚

生活需要一些儀式感，煮食都一樣。香港的夏天是盛產南瓜的季節，街市、超市充滿各式各樣憨態可掬的南瓜「坐鎮」，大家一起挑選心儀的日本南瓜，開啓今期的食譜吧！南瓜富含胡蘿蔔素和纖維，擁有蛋白質、維生素A、維生素C等營養成分，是兼具主食與蔬食營養效果的優質食材。南瓜蒸排骨相信不少讀者都品嚐過，今期來一點新意思，那就是充滿儀式感的香蒜排骨南瓜盅，希望大家在享受美味的同時，感受食材盛放的美感所在。

### 步驟



1 蒜頭剁碎，小米椒切粒，陳皮切絲，與洗淨的豆豉放在一起，混合舂碎（舂到豆豉出味），再加入少許油撈一撈。



2 南瓜沖洗一下，整個放到鍋中蒸約15至20分鐘，沿瓜頭部位切開一個小蓋，用湯匙挖走瓜裏的籽，如出來時南瓜盅裏有水，即倒掉。



3 排骨洗淨瀝乾，用適量的鹽、生粉、生抽、糖、料酒、麻油和蠔油醃10分鐘。



4 熱鍋，落少量油，放入醃好的排骨爆一爆，放入步驟1撈好的調味料炒香（排骨不用炒至全熟），全部盛到南瓜盅。



5 蓋好南瓜蓋，再用猛火蒸15分鐘，再開蓋鋪上葱末，即成。

### 材料

2人分量

• 排骨粒  
200克



• 日本南瓜  
1個



• 陳皮  
1瓣



• 小米椒  
1-2個

• 豆豉  
10克

• 葱末  
少許

• 蒜頭  
4瓣

# 家常小菜新煮意

## 香蒜排骨南瓜盅

### 話你知

#### 南瓜有什麼特別？

南瓜含有的果膠可以在胃黏膜形成一層保護膜，還可以黏結和消除體內的細菌毒素和其他有害物質。南瓜纖維含量高，有助於減肥，與同分量澱粉食物比較，南瓜可以吃的量較多。不過有一種南瓜——貝貝南瓜的含糖量或較一般南瓜高，因而更香甜，正在keep fit的讀者要吃得謹慎喇。

### 處理南瓜

#### 小貼士

南瓜皮厚，先蒸15到20分鐘，皮變軟後較容易切。