

蓮藕陳皮丸湯

常說「秋冬食藕最養人」，順時而食，順季而飲。今日就來做一碗蓮藕豬肉陳皮丸子湯，湯鮮肉嫩，清淡不油膩，健脾潤燥，以下是詳細的製作過程。

準備材料：

豬肉 250克（四人分量）
蓮藕約 170克
陳皮一塊 約9克
生薑 香葱 雞蛋
食用油 生抽 生粉5克
白胡椒粉、鹽適量



貼士：

1. 攪拌時一定要順着一個方向，不然容易出水。
2. 買豬肉要買蘋果肉，燉出來的湯水鮮甜嫩滑不會發酸。
3. 選陳皮要選老身的（新會陳皮最佳）。
4. 蒸製的時間可以根據丸子的尺寸進行調整。
5. 蓮藕的粗細程度可以根據個人喜好調整，喜歡咀嚼的便不要攪太碎。

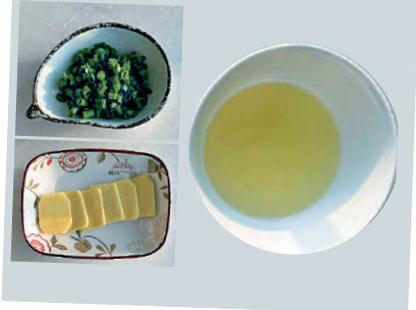
揭蓋，撒上蔥花作為點綴就完成了，趁熱喝吧！



1. 陳皮預先洗淨，加入清水浸泡15-20分鐘，撈起刮去內層白膜，剪成絲狀，浸過陳皮的水留着備用。



4. 加入鹽、生抽、胡椒粉、食用油，順着一個方向充分攪勻，直至材料充分混合。加入蛋白和生粉再次攪勻，這時用手不停摔打，此步驟可以令到丸子更加嫩滑，不易散開。



2. 生薑去皮，切片。香葱洗淨切碎，打開雞蛋取大半蛋白，備用。



3. 豬肉切塊，蓮藕洗淨去皮切塊。放入攪拌機連同陳皮一齊攪碎。



5. 碗內放入剛剛浸過陳皮的水，把攪好的餡料放在手心團成丸子，放入碗內，加入薑片和少許鹽，隔水蒸20分鐘。



作者 瓏琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

