

# 秋天必食小甜品 山藥丸子南瓜羹

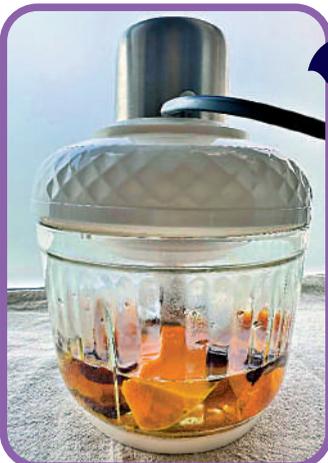
材料：(3人份)



鐵棍山藥	160g
藕粉(或木薯粉)	15g
淡奶	1湯匙
乾桂花	3-4g
南瓜	250g
紅棗	3粒



1 山藥去皮切段，南瓜去皮切塊，紅棗去核切粒。水滾後全放入鍋中蒸20分鐘。



2 把蒸熟的南瓜、紅棗放入攪拌機，加一碗半清水，打成南瓜蓉，備用。



3 山藥壓成山藥蓉。



秋天要養好脾胃，山藥(鮮淮山)絕對是好選擇！

軟糯滑溜的山藥小丸子，配上香甜綿密的南瓜羹，絕對可以贏得掌聲！無論大人細路都喜歡，而且做法非常簡單，下面便與大家分享詳細步驟：



4 山藥蓉加入藕粉和淡奶，用筷子拌勻，搓成小麵團，再捏成細粒丸子。



5 煲滾水，放入山藥丸子，煮至浮起即撈出，放在凍水中數秒。



6 把南瓜糊倒入煲中，加桂花攪勻，煮滾便可以了。

這款山藥丸子南瓜羹，香甜暖胃、口感軟滑，還有淡淡桂花香，快點試試吧！



## 小貼士：

1. 可以按個人口味加適量糖調味。
2. 建議用鐵棍山藥，口感更加綿軟好吃。
3. 削山藥之前最好用火燒燒山藥，這樣做可以令削皮的時候不會被黏液刺激雙手。
4. 削山藥皮時最好戴手套，並且可以先把山藥浸水，避免令手痕癢。



作者  
龐琳

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。

