

caishu11 / August 14, 2012 11:11AM

[飲食家常菜 美味蜜汁南瓜](#)

材料：

南瓜500克、蜜棗5粒、白砂糖50克、水澱粉10毫升

做法：

1、南瓜去皮、去籽，[\[url=http://blog.goo.ne.jp/maymeili/e/1aac008785c442708dacb5bf7e55f436\]](http://blog.goo.ne.jp/maymeili/e/1aac008785c442708dacb5bf7e55f436)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)How[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)然後切成0.5厘米厚、3厘米寬的片。

2、蜜棗放入盤內，將切好的南瓜片鋪在蜜棗上，撒上鹽和白砂糖，移入蒸鍋大火隔水蒸15分鐘。

3、水澱粉放入鍋中，大火勾成芡汁，[\[url=http://maymei.otaden.jp/e247183.html\]](http://maymei.otaden.jp/e247183.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)家具[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)淋在蒸好的南瓜上即可。

小貼士：

1、南瓜切塊不要太碎；

[\[url=http://blog.xuite.net/loujh23/blog/62504508\]](http://blog.xuite.net/loujh23/blog/62504508)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)情人節[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)

2、棗、枸杞、百合、蓮子用熱水泡泡有助於清潔和軟化；

3、做好後也可放冰箱凍一下，[\[url=http://space.uwants.com/index.php?uid-4929947-action-viewspace-itemid-462896\]](http://space.uwants.com/index.php?uid-4929947-action-viewspace-itemid-462896)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)中國[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)味道也很美哦。

Edited 1 time(s). Last edit at 08/14/2012 11:11AM by caishu11.
