

# 滑 杓 漢 兼 姪 緗 - 滑 球 鏞 工 逢 鑑 伴 榭 鏞 朵 龔 -

## 施 儿 棉 錦 冬 汉 紺 慎 施 洪 中 侯

简单家常菜：海米炒南瓜

美食

浣滷

鑒 賤 龔 浜 庸 緗 2008/03/14 17:47

### 烹制材料（两人份）

材料：材料：南瓜(500克)、海米(50克)、姜丝(1汤匙)、葱花(1汤匙)

调料：油(3汤匙)、米酒(1汤匙)、盐(1/3汤匙)、白糖(1/5汤匙)、鸡粉(1/3汤匙)

1 南瓜去皮和瓢洗净，切成0.5厘米厚的片；海米洗净，用清水浸泡1小时待用。

2 烧热3汤匙油，爆香姜丝，倒入海米以中火炒至香味四溢。

3 倒入南瓜片，与海米一同拌炒均匀，倒入泡海米的水大火煮沸。

4 加入1汤匙米酒、1/3汤匙盐、1/5汤匙白糖和1/3汤匙鸡粉炒匀，加盖以中火煮5分钟，至南瓜变软熟。

5 洒入葱花炒匀，便可上碟。

南瓜富含维生素A、E，是一种低糖、低热量的食物，常食有减肥、润肤和美容的作用，还能加强肠胃蠕动，帮助食物消化。海米炒南瓜一道简单的家常菜，将软滑甘甜的南瓜与鲜美的海米一同烹煮，可使南瓜的味道甜美之余，又鲜味十足。

### 厨神贴士

1、生南瓜质地较硬，煮熟后会变得软烂，因此南瓜片应切得厚身一点，以免烹煮时南瓜容易变得烂碎。

2、海米，也称虾米或虾仁，是将新鲜的白虾、红虾或青虾加盐水焯后晒干，去掉虾皮和杂质做成。

3、海米烹饪前，应用清水浸泡浸透，使之肉质变软嫩，烹煮后味道更加鲜美香醇。此外，浸泡海米的水别倒掉，可

用来烹煮南瓜，使成菜更入味。

4、常食南瓜，还可预防角膜干燥、夜盲等症状；不过南瓜不宜一次吃太多，否则容易患上胡萝卜素黄皮症。