



这是一道营养丰富的金瓜泥前菜，加上番茄富含抗氧化的茄红素，多吃有益。

番茄盅内的百合可清爽润肺，清心安神；枸杞子补血明目，是常见的中药材。黄守清师傅特别配搭的小米金瓜酱，在味觉和视觉上很诱人，是一道适合瘦身养颜，健康又美味的养生佳肴。



小米金瓜番茄盅

2人份

用料A

澳洲金瓜果肉200克、鸡汤400毫升、小米2大匙、AOX水量、大番茄2个

用料B

松茸菇50克、新鲜百合50克、枸杞子10克（泡软）

调味料

盐少许、鸡精粉20克

做法

1. 把金瓜蒸熟后，加入鸡汤一起搅成泥状。
2. 把小米浸泡30分钟后，加入适量AOX水热蒸5分钟待用。
3. 番茄用热水稍烫煮一会儿，剥皮去顶部，挖出瓜籽成盅形。把番茄热蒸10分钟，取出摆放盘中。
4. 把用料B炒熟，加入少许盐调味，即可盛入番茄盅内。
5. 在锅中加热金瓜泥，加入调味料和蒸熟的小米，用小火搅匀后即可淋在番茄盅上。

Pumpkin Millet in Tomato Cup

serves 2

Ingredients A

200g Australia pumpkin flesh, 400ml chicken stock, 2 tbsp millet, some AOX water, 2 big tomatoes,

Ingredients B

50g hon shimeji mushroom, 50g fresh lily bulbs, 10g wolfberries (soaked)

Seasoning

some salt, 20g chicken seasoning powder

Method

1. Steam pumpkin until soft. Blend with chicken stock to make puree.
2. Soak millet for 30 mins. Steam with some AOX water for 5 mins.
3. Scald tomatoes briefly in hot water. Peel, cut off top and remove seeds to make cups. Steam for 10 mins. Remove and arrange on plate.
4. Stir-fry Ingredients B. Season with some salt. Stuff into tomato cups.
5. Heat up pumpkin puree. Add Seasoning and steamed millet. Stir over low heat. Drizzle on tomatoes and serve.