

### 【原個椰子燉竹絲雞湯】

材料 (2 人份) :

帶殼椰子 2 個

竹絲雞 半隻

紅棗 4 粒

生曬淮山 6 條

圓肉 6 粒

薑 2 片



做法 :

1. 椰子原個去頂，留椰子水(這個步驟可由店舖代為處理)

2. 竹絲雞用 2 茶匙粗鹽擦洗內部，切細件，煮一鍋熱水中火氽水 5 分鐘以去除血水、雜質等，湯水會更清澈

3. 紅棗去核、淮山及圓肉略為沖水備用

4. 把預備好的材料，分成兩份，分別放入 2 個椰子內，加入椰子水至 9 分滿，封上鋁錫紙，用大碗固定椰子放入水波爐正中位置(不需要加任何層架)

5. 把水波爐的水箱注滿水，利用「過熱水蒸氣」

SUPERHEATED STEAM 預熱，完成預熱調至最長時間 90 分鐘 130 度，之後再加長 30 分鐘(全程共 2 小時)

6. 出爐即可飲用，因為沒有加一滴水，湯底都是椰子，所以夠清甜，味香且濃而滋潤，很適合秋天來臨有點乾燥的日子



小貼士 :

利用水波爐燉湯也是很方便，今次用了原個椰子取代燉盅，而且原用椰子水作湯底，夠清甜、滋潤，原汁原味，椰香清甜，湯清又甜的湯一定是做燉湯，食材裡的精華釋出在湯裡，讓湯清甜美。