

【蘋果紅蘿蔔粟米豬腱湯】



材料：

豬腱	1隻(約640克)	蜜棗	3粒
蘋果	2個	陳皮	1/2片
紅蘿蔔	1條	乾元貝	2粒
粟米	1條	熱水	1公升
南北杏	2湯匙		

做法：

1. 蘋果連皮切件，去芯備用；粟米切件；紅蘿蔔去皮切件。
2. 南北杏洗淨後略浸；陳皮浸軟刮走內皮；乾元貝浸軟。
3. 豬腱切數刀，放入沸水中汆水，備用。
4. 將所有材料放在燉盅/瓦鍋內，注入熱水後加蓋，放入水波爐內。
5. 水箱注滿水，按「過熱水蒸氣」不預熱模式，以300°C燉45分鐘，取出；最後以鹽調味即可。如果想更入味，可以300°C再燉45分鐘。

