

醫療情況複雜個案飲食研究室
健康生活大使培訓課程

導師：大廚葉志祥師傅

甘露滑豆腐 (4人份量)

材料	份量
1. 百福蒸煮豆腐	1盒
2. 南瓜	4兩
3. 粟米粒、菜粒、 甘筍粒、紅椒粒	共2兩
4. 史雲生清雞湯	1盒
5. 忌廉奶	1湯匙
6. 豆粉	少許
7. 鹽	少許



做法:

1. 南瓜洗淨、去籽切件，蒸約20分鐘
2. 用攪拌機把已切的南瓜加清雞湯打溶備用
3. 豆腐切成骨牌狀放在碟上，加少許鹽花上面，蒸約3分鐘備用，蒸好後隔水
4. 同一時間把清雞湯灼熟粟米粒、菜粒、甘筍粒及紅椒粒，熟後全部放上已蒸熟的豆腐
5. 把已打溶的南瓜放回鑊內，加雞湯，加少許豆粉水，埋芡
6. 加入忌廉奶拌勻，最後淋上豆腐面即成