

# 金灿灿的南瓜带来丰收的味道



南瓜在餐桌上出现的频率相当高，经典冷菜红枣南瓜、热乎乎的南瓜粥都是老少皆宜的菜品。

在家做饭，南瓜是相当常见的食材之一，将它和米饭一起焖煮，吃的是南瓜清甜的味道；喜欢吃甜食的会把南瓜放在水里煮开，撒点白糖，来一碗简单的南瓜糖水。如今的南瓜品种丰富多样，口感也各有不同，但无论如何，作为这个季节极具代表性的食材之一，南瓜总会在口感和烹饪方式上让人眼前一亮。

## 百合香芋南瓜煲

### 食材

南瓜、芋头、薏米、百合、椰浆、牛奶、白糖



### 步骤：

1. 南瓜去皮去籽切块，薏米提前泡发3至4个小时，芋头去皮切块，百合撕成片状，将所有食材上锅蒸30分钟备用。
2. 在锅中放入南瓜、芋头、薏米、百合，再倒入椰浆、牛奶和适量清水搅拌均匀，煮开后转小火炖20分钟。
3. 待汤汁煮到浓稠后加适量白糖调味，搅拌均匀即可出锅。

## 南瓜芋泥芝士蛋糕

### 食材

南瓜、燕麦、芋头、肉松、马苏里拉芝士、炼乳、咸蛋黄、海苔碎



### 步骤：

1. 将燕麦放入碗中，加适量热水冲泡15分钟。
2. 南瓜洗净，在顶部一厘米左右切开，和芋头一同上锅蒸熟取出晾凉。
3. 用勺子掏出南瓜泥，咸蛋黄捣碎，混合备用。
4. 蒸好的芋头压成泥，加1勺炼乳搅成奶香芋泥。
5. 在蒸好的南瓜容器中，依次放上燕麦、南瓜泥、奶香芋泥、肉松，最后放上一层马苏里拉芝士。
6. 将南瓜放入预热好的烤箱中，190℃烤10分钟，待芝士完全融化，撒上海苔碎。

## 腊味蒸南瓜

### 食材

南瓜、腊肠、咸肉、酱肉、葱油



### 步骤：

1. 南瓜去皮去籽，切成大小一样的薄片。
2. 腊肠、咸肉和酱肉提前上锅隔水蒸15分钟放凉，留下汤汁备用，所有腊味改

刀切成片。

3. 南瓜铺在盘底，把改刀后的腊味放在上面，倒上之前留下的汤汁。

4. 锅中倒水，水开后蒸20分钟，蒸完再淋点葱油。

## 南瓜鸡肉焖饭

### 食材

南瓜、鸡腿、大米、洋葱、料酒、盐、生抽、白胡椒粉、淀粉、香菇、油



### 步骤：

1. 鸡腿去骨切块，加入料酒、盐、白胡椒粉和淀粉，腌制15分钟。南瓜去皮去籽切块、香菇切块、洋葱切丝备用。
2. 锅中倒油，放洋葱丝炒软，加入鸡块，炒至变色后盛出。
3. 用锅中剩余的油，略微翻炒一下南瓜块和香菇块。
4. 大米洗净倒入锅中，加生抽、盐和适量清水搅拌均匀。表面铺上炒过的南瓜块、香菇块、鸡肉块和洋葱丝，煮40分钟即可。

## 脆皮南瓜球

### 食材

南瓜、糖、糯米粉

### 步骤：

1. 南瓜蒸熟，取南瓜泥加入糖搅拌均匀。
2. 将适量糯米粉倒入拌好的南瓜泥中，

揉成一个个小球。

3. 烤箱提前预热170℃，将南瓜球放入烤箱中，烤20分钟左右即可。

