

南瓜海鮮湯

文：徐麗萍

南瓜含豐富的葡萄糖、蔗糖、多種維他命、脂肪、胡蘿蔔素等物質，營養豐富。據明朝李時珍的《本草綱目》所載，南瓜味甘、性溫無毒、補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲，可麻痺蛔蟲神經而驅其出人體外；但對於脾虛濕熱，消化不良的人，不宜多食南瓜。

中、外人士都把南瓜作蔬菜，做出很多美味的食物，如南瓜餅、南瓜飯、南瓜排骨、南瓜湯等。南瓜海鮮湯，有助於兒童的腦部發育，增強抵抗力，促進其健康成長。

材料〈四人份量〉：

1. 南瓜 1斤
2. 鮮蝦仁 4兩
3. 蟹腳肉或魚柳 2兩
4. 低脂奶 1/4杯

調味料：

胡椒粉、生粉、鹽各少許

煮法：

1. 將蝦仁洗淨挑去蝦腸後切粒；蟹腳肉或魚柳切粒，加入調味料拌勻備用；
2. 南瓜去皮切塊與水一起放入鍋中煮至軟，約7~8分鐘後，放入攪拌機打成南瓜蓉；
3. 將南瓜蓉放回鍋中，用中火煮滾加入海鮮用湯勺拌勻，煮至海鮮熟透加少許鹽調味，再加入低脂奶拌勻即可。

南瓜資料：

http://www.chiusang.com.hk/vegetable/vegetable_48.htm

