

參賽者: 龔韻心

工作坊機構: towngas

菜名: 老少珍味

材料份量: 節瓜 1 條, 豆腐 1 件, 湯渣適量(如豬肉, 紅蘿蔔, 雜豆), 蠔油, 糖, 鹽適量

煮法:

1. 節瓜去皮, 切成約 1 厘米厚瓜甫, 用心形模具挖出中間的瓜肉。
2. 豆腐切片約 1 厘米厚, 用相同的模具切成心形, 再釀到瓜甫中, 備用。



3. 煲湯後留起湯渣。豬肉撕碎, 紅蘿蔔切粒, 備用。



4. 用平底鍋煮豆腐瓜甫及瓜肉, 加清水至瓜甫一半的高度, 煮數分鐘至瓜甫煮熟。



5. 取出瓜甫，放在碟上。
6. 在煮瓜餘下的水中加 2 湯匙蠔油和 1 茶匙糖，煮滾，加入湯渣碎粒，再加入生粉水煮成芡汁。



7. 把芡汁淋在瓜甫上，完成。



備註:

1. 挖空瓜甫的模具可選其他簡約形狀，如圓形。
2. 挖出的瓜肉可以跟瓜甫一起煮，不用丟棄。餘下的豆腐可以放在飯煲蒸，不用額外煮。
3. 豆腐可選傳統豆腐，而玉子豆腐顏色與節瓜有對比，可令心形圖案更明顯。

環保特點:

-材料:

不時不食，節瓜和豆腐都是本地常見食材，大大減低食物里程(food miles)。用湯渣煮食，又不丟棄挖出的瓜肉和多出的豆腐，這樣能減少廚餘，環保有營。多菜少肉，減少碳排放。

-烹煮過程:

靚湯一煲兩食，湯渣夠睇不用再煮，有效節能。瓜甫切 1 厘米較為薄身，而且直接於鍋中煮熟而不是隔水蒸，勻可減少烹煮時間，節省能源。用足夠的水煮瓜甫，避免過多，再用煮瓜餘下的水煮芡，也是減少烹煮時間，節少能源的方法。