



食材清单：

食盐	适量
南瓜	200g
红枣	10颗
枸杞	5颗
植物油	适量

烹饪步骤：

Step 1/6

南瓜清洗一下，为了蒸出来美观先去除外面的粗皮。

Step 2/6

南瓜切成均匀的块后再切成厚3cm，长7cm的长条。

Step 3/6

红枣洗干净，去核后切开。另取一个红枣剪成长条。

Step 4/6

将切好的南瓜码入盘中。

Step 5/6

在南瓜上面用红枣、枸杞摆出花形。取一只碗，在碗内放适量盐、植物油，加50ML温水搅匀后淋在南瓜上。

Step 6/6

放入美大集成灶，设置普通蒸模式，设100℃蒸8分钟即可。