



### 食材清单:

|    |      |
|----|------|
| 南瓜 | 200g |
| 银耳 | 30g  |
| 红枣 | 30g  |
| 枸杞 | 10g  |
| 冰糖 | 适量   |

### 烹饪步骤:

#### Step 1/6

用凉水泡发红枣，枸杞泡洗一下。

#### Step 2/6

泡发好的银耳掰成小朵，冰糖砸成小块待用。

#### Step 3/6

将南瓜洗净，并切块。

#### Step 4/6

把泡好的银耳、红枣、枸杞和南瓜放入炖盅，加水9成满，盖上盖子。

#### Step 5/6

放入美大集成灶，设置普通蒸模式，设100°C蒸30分钟。

#### Step 6/6

取出后盛盘即可。