



# 南瓜軟糕

## PUMPKIN CUSTARD

南瓜的營養非常豐富，含碳水化合物、胡蘿蔔素、維他命E、多種氨基酸、纖維及微量元素如鈣、鎂、鉻及鉀等，不但對皮膚及眼睛有益，有助延緩衰老，更具降血糖、防便秘及抗癌等多種功效。南瓜本身就非常清甜，最適合用來炮製各種甜品，在西式糕點餅批中，南瓜就經常擔當主角。

### 材料：(2人分量)

小型南瓜半個，魚膠粉2湯匙，脫脂奶半杯，糖2茶匙，椰絲2湯匙(隨意)

### Ingredients: (Serves 2)

1/2 medium size pumpkin, 2 tbsp gelatin, 1/2 cup skimmed milk,  
2 tsp sugar, 2 tbsp desiccated coconut(optional)

### 做法：

1. 南瓜去皮，刮淨瓢，蒸熟後壓成茸。
2. 半杯清水煮沸，倒入南瓜茸，慢火煮15分鐘後加入魚膠粉，待魚膠粉完全溶解後熄火。
3. 倒入脫脂奶，攪勻後倒入模型盤中，放涼後放入雪櫃冷藏。
4. 食用時倒出，切小塊，撒上椰絲。

### Method:

1. Peel the pumpkin, remove seeds, steam and mash.
2. Bring 1/2 cup of water to boil. Add the pumpkin and cook over low heat for 15 minutes. Add the gelatin and cook till dissolved. Turn off.
3. Add the skimmed milk. Stir well and pour into a mold. Let cool and chill in fridge.
4. When serve, turn it out and cut into pieces. Sprinkle with some desiccated coconut. ☺