

佳作 編號：025 許項恆

主題：鮮椰雞湯

椰子!!!

難道你只知道喝椰子水嗎??今天就跟這我的腳步帶給大家一道非常退火的消暑聖品。裡面的食材有椰子、香菇、洋菇、雞肉、胡蘿蔔、薑。

做法：1.將雞肉切塊洗淨備用，薑去皮切片，胡蘿蔔去皮洗淨壓花備用。  
2.椰子掉出椰子水備用，將椰果取出壓花備用。3.香菇泡水備用，洋菇洗淨。  
4.起水鍋加薑去腥，川燙雞肉(10秒撈起)。5.將椰子水放入鍋中，加入雞肉及胡蘿蔔。  
6.10分鐘後加入香菇。7.起鍋前5分鐘加入洋菇及加入鹽調味及椰果。  
8.擺盤完成即可上桌。

我會做這道湯品的原因是，因為媽媽不能吃太補的東西就連燒酒雞、薑母鴨都不能吃一吃就會流鼻血或是身體不舒服，但是媽媽喜歡在夏天喝椰子水，我就有了想法要以椰子作為主材料，所以我用椰子水燉雞湯不僅可以消暑也可以進進補。以上這就是我的I deal。

