



雪梨或是贡梨，一直以来被视为是养生糖水的常用食材。

陈顺煌师傅的“雪影梨中带”，也用上雪梨当主角。雪梨可生津润燥，清热化痰，特别适合炎夏的大热天。配上其它用料如枸杞、马蹄、带子等，味道清鲜无比。食谱的做法十分简单，非常适合都市人在平日炖煮，有助于止咳润肺、养颜养胃！



雪影梨中带

1人份

用料

AOX水450毫升、鸡肉50克、雪耳2克、枸杞1克、雪梨1个（去皮去籽）、盐 $\frac{1}{8}$ 小匙、糖 $\frac{1}{8}$ 小匙、新鲜带子40克（切粒）、马蹄20克（切粒）、香菇5克（浸软切粒）、金华火腿1克（切粒）、羊肚菌3克（浸软切粒）、马铃薯粉3克（加少许AOX水混匀）

做法

1. 把AOX水煮滚。加入鸡肉、雪耳、枸杞、雪梨、盐和糖，用小火煮1小时。
2. 捞弃鸡肉，取出雪梨，留下汤料待用。
3. 烧热清油，加入带子、马蹄粒、香菇、金华火腿、羊肚菌一起炒香。用马铃薯水勾芡。
4. 把炒料瓢入雪梨中。
5. 把雪梨放入炖盅，添加所有剩余的汤料，用大火炖煮30分钟即可。

Snow Pear Soup with Scallop

serves 1

Ingredients

450ml AOX water, 50g chicken, 2g white fungus, 1g wolfberries, 1 snow pear (peel and deseed), $\frac{1}{8}$ tsp salt, $\frac{1}{8}$ tsp sugar, 40g fresh scallops (diced), 20g water chestnuts (diced), 5g shiitake mushrooms (soak and dice), 1g Chinese ham (jin hua ham) (diced), 3g morel (soak and dice), 3g potato starch (mix with some AOX water)

Method

1. Bring AOX water to a boil. Add chicken, white fungus, wolfberries, snow pear, salt and sugar. Simmer over low heat for 1 hour.
2. Discard chicken. Remove snow pear. Retain soup and other ingredients. Set aside.
3. Heat up some oil. Stir-fry fresh scallops, water chestnuts, shiitake mushrooms, Chinese ham and morel. Thicken with potato starch mixture.
4. Stuff the cooked ingredients into snow pear.
5. Place stuffed snow pear in a double-boiler. Add remaining soup and ingredients. Double-boil over high heat for 30 mins and serve.