



Chef Eric Neo 是真正的“苦情王子”，这么说纯粹是因为他对苦瓜的爱不释手。他形容自己是家里最爱吃苦瓜的人，而且越苦越好，也因此苦瓜汤是他家里最常烹调的养生菜肴，而他自己本身一个星期就至少喝上 1 至 2 次的苦瓜汤。

Chef Eric 的苦瓜排骨汤的特点是加了红枣、蜜枣和枸杞，不但让苦瓜汤多了一点色彩，也带出甜味，使怕苦的朋友也能吸收苦瓜汤的丰富营养。



苦瓜排骨汤

4人份

用料

猪排骨400克、苦瓜500克、AOX水2公升、蜜枣2个、去核红枣10个、红萝卜1至2条（去皮切块）、枸杞子1汤匙（泡软）、海盐适量

做法

1. 把AOX水煮滚，放入排骨焯烫约5分钟，洗净待用。
2. 把苦瓜对半切开，用勺子去掉种子和白瓤后，切块待用。
3. 准备一个大锅，把AOX水、蜜枣、红枣、排骨和红萝卜加入锅中，先用大火煮至滚，才转小火焖煮约40分钟。
4. 加入枸杞子和苦瓜略煮，最后加入盐调味即可。

Bitter Gourd Pork Rib Soup

serves 4

Ingredients

400g pork ribs, 500g bitter gourd, 2 litres AOX water, 2 candied dates, 10 pitted red dates, 1 or 2 carrots (peel and cut into pieces), 1 tsp wolfberries (soaked), some sea salt

Method

1. Bring AOX water to a boil. Blanch pork ribs for about 5 mins. Rinse and set aside.
2. Cut bitter gourd into half lengthwise, scoop out the seeds and white pulp. Cut into big pieces.
3. Add AOX water, candied dates, red dates, pork ribs and carrot into a big pot. Bring to a boil. Turn to low heat and simmer for about 40 mins.
4. Add wolfberries and bitter gourd, cook briefly. Season with salt and serve.