



Double boiled supreme soup in young coconut

Ingredients (Serves 4) :

- Young coconut (husks removed and top kept for use) 4 pcs
- 1/2 of the coconut water

Stock :

- Pork shin 1 pc • Pork bones 200 g • Chicken feet 200 g
- Chinese ham 2 pcs sliced • Water 1500 ml • Ginger 1 slice

Condiments :

- Small fresh abalone 4 pcs • Dried mushroom (soaked) 4 pcs • Bamboo pith (soaked and cut half) 2 pcs • Prepare fish maw (cut half) 2 pcs
- Dried fig (cut half) 2 pcs • Salt and pepper to taste

Steps :

1. Blanch ingredients for stock. Set the induction hob to medium high level (level 7). Boil them in 1500 ml of water for 20 mins, then simmer (level 4) for 70 mins. Strain soup and set aside.
2. Blanch condiments. Put them into a pot. Add stock and half of the coconut water. Cover and boil for 30 mins over medium high level (level 6). Season with salt and pepper.
3. Divide soup and condiments into the 4 coconut shells. Set  steam function at 90°C. Put in steamer and steam for 60 mins. Serve hot with lids.

Tips :

Variety of condiments can be adjusted upon your preference.

Appliance: Steam oven, Induction hob
Cooking Duration: 180 mins (excluding preparation duration)

Recipe provided by: Ms. May Fung

椰青佛跳牆

材料（4人份量）：

- 椰青 4個（去掉椰殼、頂部保留使用）
- 椰青水 以上椰青的 1/2 份量

湯料：

- 豬展 1件 • 豬骨 200克 • 雞腳 200克
- 金華火腿 2片 • 水 1500毫升 • 薑 1片

佐料：

- 新鮮鮑魚（細）4隻 • 冬菇（浸軟）4隻
- 竹笙（浸軟，切半）2件 • 花膠（浸發，切半）2件
- 無花果乾（切半）2隻 • 鹽及胡椒粉 適量

步驟：

1. 湯料的所有材料汆水後瀝乾，將電磁爐調校至7級火力，湯料加入1500毫升水煮約20分鐘，再調至4級火力煮70分鐘，高湯備用。
2. 佐料汆水後，放入湯煲中，加入高湯及椰青水，蓋上煲蓋，用6級火力煮30分鐘，加鹽和胡椒粉調味。
3. 將湯及佐料平均放入 4個有椰青肉的椰青殼，使用  蒸氣模式將蒸爐調校至90°C燉60分鐘。完成後蓋上椰青的頂部，趁熱享用。

貼士：

可以按自己喜好加入各種佐料。

電器： 蒸爐及電磁爐
烹調時間： 180分鐘（不包括預備時間）