1、材料：南瓜500克，红枣50克，冰糖适量。2、南瓜去皮去瓤后，洗净切成大块。3、红枣用温水泡一下洗净去核。4、锅中放水，水开后放红枣，大火煮开后转中小火，煲15分钟。5、放入南瓜块继续煮到南瓜软烂，放冰糖至融化即可。