

豐年食譜



草菇煨青菜

材料：①小形青剛菜一斤半，②新鮮草菇四兩（罐頭需一罐），③塩一小匙，④太白粉一大匙用水化開，⑤上湯或清水一飯碗，⑥猪油三大匙。

做法：1.把青剛菜摘去葉蒂，用清水洗淨，然後用清水洗淨瀝乾水分。

2.新鮮草菇須揀白色，去蒂，用清水洗淨，然後用清水洗淨瀝乾水分。

3.煮半鍋開水，將草菇放入煮一分鐘即可撈起備用，然後青剛菜再放入煮片刻加塩半大匙，如此青菜才不會黃，撈起盛在筍箕內沖冷水。

4.炒菜鍋放入三大匙猪油燒熱，放入塩略煎，立即放入煮過的菜，攪抄加上湯或清水煮一、二分鐘撈起，盛碟排列整齊。

5.用鍋內餘湯煮滾草菇加進化開的太白粉，煮成希糊，

泡浸，如用罐頭則可省去，開罐即可用。

連草菇澆在青菜上面即成。

沙鍋魚頭

材料：①黑鮭魚頭（俗稱雄頭）一個二斤左右，②粉皮四張，③豆腐二塊，④冬菇四個，⑤酒二大匙，⑥葱數根（芹菜）生薑數片，⑧醬油半碗，⑨糖二小匙，⑩塩二小匙，⑪胡椒粉半小匙，⑫上湯一大碗，⑬麻油半大匙，⑭芫荽一撮。

做法：大魚頭洗淨抹乾（連肉部分的鱗須刮淨）滾上一層乾豆粉，放進滾油鍋內兩面煎黃撈起，改放在沙鍋內加進醬油、塩、糖、酒、胡椒粉、

葱、薑、冬菇及上湯（上湯須蓋過魚頭），先用大火煮滾，然後改用小火煨煮半小時，再加進豆腐及粉皮繼續煨煮十分鐘，加進麻油連鍋上桌，再以芫荽酒在魚頭上即成。

附註：芫荽應先用過錳酸鉀少許放在清水中溶化後，泡浸消毒，然後再用冷開水沖洗乾淨始用以佐食。

蠔油牛肉

材料：①無筋牛肉或裡肌肉半斤，②生薑三片，③葱二棵，④蒜頭數粒，⑤酒一大匙，⑥精塩半茶匙，⑦塩半茶匙，⑧太白粉半匙，⑨清水一匙。

另勾芡用：①蠔油一大匙，②醬油半大匙，③糖一小匙，④麻油半大匙，⑤太白粉半大匙，⑥清水一大匙，⑦另芥蘭菜心半斤。

做法：（1）牛肉橫切薄片，用精塩太白粉清水調勻備用。（2）葱切段，蒜頭拍扁去皮。（3）勾芡共盛小碗內備用。（4）多量油燒溫，將牛肉泡油肉一熟即可撈起。（5）另二大匙油燒熱，將蒜頭煎香扔掉，加進葱薑，再將牛肉倒入，加入勾芡汁，炒數下起鍋。（6）菜熟底，另起油鍋將菜炒熟盛碟墊底，將牛肉盛在蔬菜上即可。（藍梅筠）

草菇煨青菜

沙鍋魚頭

蠔油牛肉

