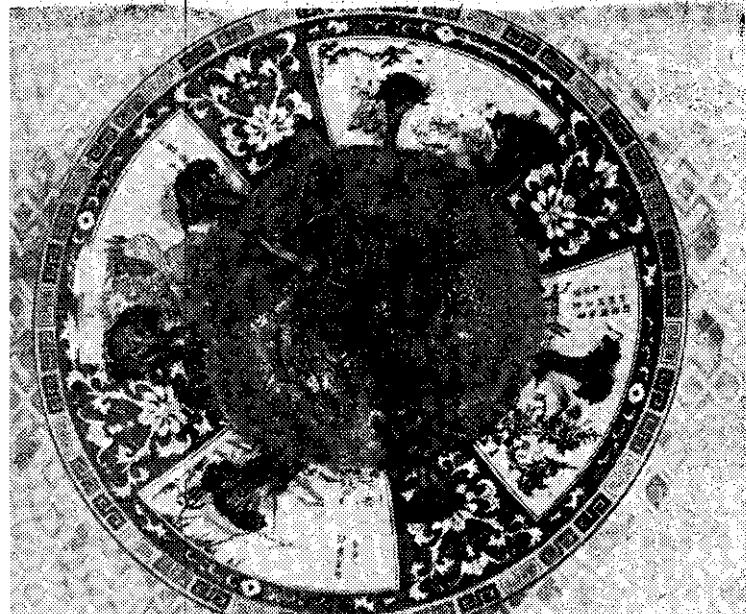


豐年食譜



材料：①光鴨（即殺好的鴨除毛除內臟）一隻二斤（二斤半左右，②塩半大匙擦鴨身用，③米酒一大匙，④醬油一大匙，⑤糖一小匙，⑥糯米一飯碗⑦香菇三個，⑧蝦米一大匙，⑨火腿或臘肉切丁二大匙，⑩塩另一小匙，⑪醬油另一小匙，⑫豬油二大匙，⑬清水一大碗。
做法：（1）光鴨洗淨瀝乾水分，洒上塩半大匙，兩面擦勻，醃一小時放進鍋內隔水

蒸熟，蒸至用根竹筷刺得進去時取起放冷，拆去骨骼，只留完整的皮肉，用大湯碗一個將整隻鴨的連皮向下貼在碗底，下面加醬油糖醃漬片刻。
(2) 糯米先用清水泡浸二小時，香菇用清水泡漲，去蒂切丁，蝦米泡漲切成碎粒。
(3) 豬油下鍋煎熱，把香菇、火腿、蝦米一起下鍋略炒，即加入糯米及鹽一小匙煎香，即加入糯米及鹽一小匙，醬油一大匙，清水蓋上鍋蓋，用小火燜熟，然後盛在鴨肉碗中，放入蒸鍋隔水蒸爛。
(4) 糯米鴨肉蒸爛後，以大碟蓋在鴨肉碗上扣緊，把碗底翻轉，使糯米鴨肉覆在碟上，綴以香菜即成。

(2) 雞胸肉四兩，(3) 干貝三個，
(4) 火腿切絲二大匙，(5) 香菇數個，
先用冰水泡軟切絲，(6) 用罐頭
鴨頭腳背與豬排骨等熬煮成濃湯，
上湯二大碗，(7) 笋二個，去殼切絲，
先用開水煮熟切細絲，(8) 塵半大匙，
(9) 糖半大匙，(10) 胡椒粉半小匙，
(11) 蛋一個，先打鬆，
如單用蛋白須二個)。

(2) 上湯先去渣滓，瀝乾淨，加進魚翅、干貝、火腿絲、糖、胡椒粉等，共煨煮三、四分鐘（或隔水蒸燉一小時）。

(3) 雞胸肉切絲，用鹽半小匙，豬油一小匙拌勻。

(4) 將香菇絲、筍絲火腿絲，加進魚翅煨煮十分鐘，再加進雞絲，拌和，如湯夠濃，可加進豬雜油二匙。

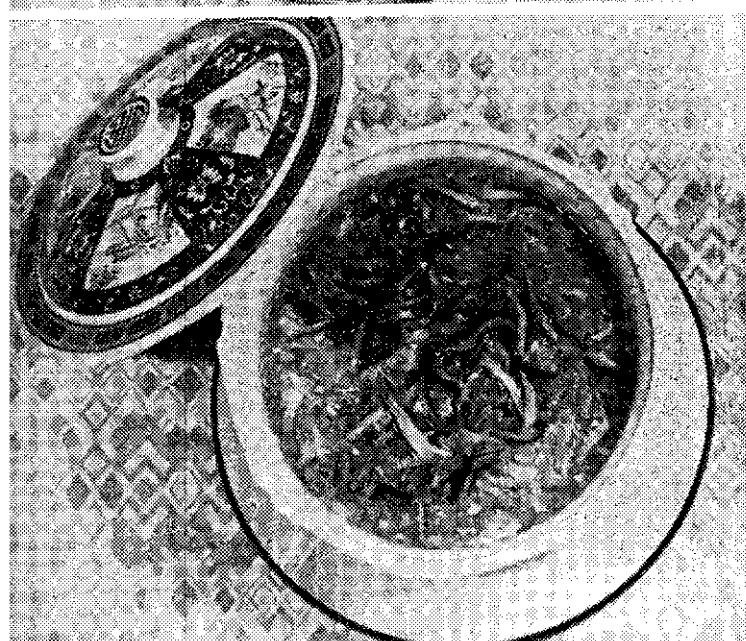
(5) 玉米粉或太白粉、三大匙，用清水化開，倒入魚翅鍋中，邊煮速調攪成厚糊，端鍋離火，隨即倒入打鬆的蛋汁，調和拌勻即成。

豆仁或毛豆仁二兩，③花生油半斤④紅蘿蔔三分之一條。
調味料：①塩半小匙，②酒一大匙，③麻油半大匙，④太白粉一大匙。

做法：（1）蝦去壳抽腸洗淨，用乾布擠去水分，加上塩太白粉拌勻醃漬十餘分鐘。（2）豆仁胡蘿蔔用一小匙的塩加水煮熟，撈起用清水洗過，加塩半小匙，拌勻。（3）油倒下鍋燒熱，改用中火，將蝦仁倒下鍋內泡油，蝦仁變紅即撈起。（4）另起一大匙油鍋，加進豆、胡蘿蔔（切花）炒片刻，即將蝦仁合炒，淋下酒、麻油即可起鍋。

糯米封鴨

錦綉魚翅羹



(4) 雞胸肉四兩，(3) 干貝三個，
火腿切絲二大匙，(5) 香菇數
個，先用冷水泡軟切絲，(6) 用罐
鴨頭腳脅與豬排骨等熬煮成濃
湯二大碗，(7) 筒二個，去籜
，先用開水煮熟切細絲，(8) 塵
半大匙，(9) 糖半大匙，(10) 胡椒
粉半小匙，(11) 蛋一個先打鬆
如單用蛋白須二個)。

(2) 上湯先去渣滓，瀝乾淨，加進魚翅、干貝、火腿絲、糖、胡椒粉等，共煨煮三分鐘（或隔水蒸燉一小時）。

(3) 雞胸肉切絲，用生半小匙，豬油一小匙拌勻。

(4) 將香菇絲、筍絲加進魚翅煨煮十分鐘，再加進雞絲，拌和，如湯夠濃，可加進豬雜油二匙。

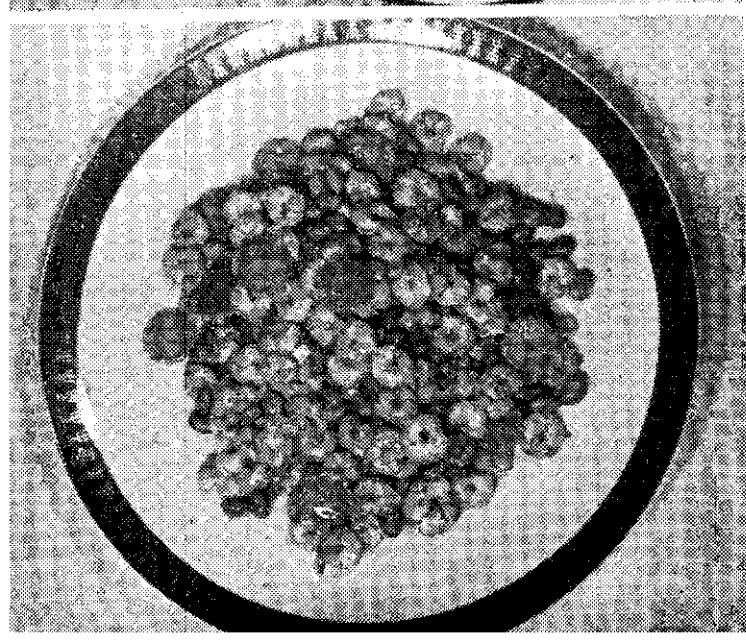
(5) 玉米粉或太白粉三大匙，用清水化開，倒進魚翅鍋中，邊煮速調攪成厚糊，端鍋離火，隨即倒入打髮好的青豆蝦仁汁，調和拌勻即成。

豆仁或毛豆仁二兩，③花生油半斤④紅蘿蔔三分之一條。
調味料：①鹽半小匙，②酒一大匙，③麻油半大匙，④太白粉一大匙。

做法：（1）蝦去壳抽腸洗淨，用乾布擦去水分，加上鹽太白粉拌勻醃漬十餘分鐘。（2）豆仁胡蘿蔔用一小匙的鹽加水煮熟，撈起用清水洗過，加鹽半小匙，拌勻。（3）油倒下鍋燒熱，改用中火，將蝦仁倒下鍋內泡油，蝦仁變紅即撈起。（4）另起一大匙油鍋，加進豆、胡蘿蔔（切花）炒片刻，即將蝦仁合炒，淋下酒、麻油即可起鍋。

青豆蝦仁

材料：① 鮮蝦一斤，② 薑



豆仁或毛豆仁二兩，③花生油半斤④紅蘿蔔三分之一條。
調味料：①鹽半小匙，②酒一大匙，③麻油半大匙，④太白粉一大匙。

做法：（1）蝦去壳抽腸洗淨，用乾布擦去水分，加上鹽太白粉拌勻醃漬十餘分鐘。（2）豆仁胡蘿蔔用一小匙的鹽加水煮熟，撈起用清水洗過，加鹽半小匙，拌勻。（3）油倒下鍋燒熱，改用中火，將蝦仁倒下鍋內泡油，蝦仁變紅即撈起。（4）另起一大匙油鍋，加進豆、胡蘿蔔（切花）炒片刻，即將蝦仁合炒，淋下酒、麻油即可起鍋。