

## 豐年食譜

### 糯米封鴨

即殺好的鴨除毛除內臟(一隻二斤)二斤半左右，②鹽半大匙擦鴨身用，③米酒一大匙，④醬油一大匙，⑤糖一小匙，⑥糯米一飯碗⑦香菇二三個，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，蒸至用根竹筴刺得進去時取起放冷，拆去骨格，只留完整的皮肉，用大湯碗一個將整隻鴨的連肉皮向下貼在碗底，下面加醬油糖醃漬片刻。

(2)糯米先用清水泡漲二小時，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、蝦米一起下鍋略煎香，即加入糯米及塩一小匙，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。

糯米封鴨

### 錦綉魚翅羹

材料：①扁形魚翅四兩，②雞胸肉四兩，③干貝三個，④火腿切絲二大匙，⑤香菇數個，先用水泡漲切絲，⑥用雞鴨頭腳背與豬排骨等熬成濃湯二大碗，⑦筍二個，去箨，先用開水煮熟切細絲，⑧塩半大匙，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)。

做法：(1)魚翅先用冷水泡浸一整夜，翌晨倒掉冷水，放進開水鍋中，加生薑三斤，燉煮十分鐘，去其腥陳味，撈起，再用清水漂洗乾淨，盛筍筍中，瀝乾水分。

錦綉魚翅羹

(2)上湯先去渣滓，過濾乾淨，加進魚翅、干貝、塩、糖、胡椒粉等，共煨煮三十分鐘(或隔水蒸燉一小時)。

(3)雞胸肉切絲，用塩半小匙，豬油一小匙拌勻。

(4)將香菇絲、筍絲、火腿絲，加進魚翅煨者十分鐘，再加進雞絲，拌和，如湯不夠濃，可加進豬雞油二匙。

(5)玉米粉或太白粉二三大匙，用清水化開，倒入魚翅鍋中，邊煮邊攪攪成厚糊，端鍋離火，隨即倒入打鬆蛋汁，調和拌勻即成。

材料：①鮮蝦二斤，②豌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。

青豆蝦仁

