

譜年食豐

炸蝦排

材料：中蝦五八隻，蛋二個，麵粉半杯，麵包粉一杯半，牙籤二十八支，排盤用香菜或番茄花。

醃蝦用料：葱二支切段，薑二斤，酒一大匙，鹽一小匙，糖一小匙。

做法：(1) 蝦去皮抽去腸泥洗淨，瀝乾水分，加入醃料(鹽、糖、酒、葱、薑)醃漬二十分鐘。

(2) 用牙籤穿上四支蝦穿在蝦身上端，下端再穿上一

支牙籤，如此穿好滾上麵粉。(3) 蛋打散，將穿好的蝦排再在蛋汁中滾上蛋汁，取出沾上麵包粉。

(4) 炸油燒至六分熱，投下蝦排炸黃(中火)，撈出排盤，再配以香菜番茄花更美觀。

紅燒肘子

材料：選皮薄瘦肉多的豬肘子一斤半，二斤，冰糖一、二兩。

醬油二分之一，三分之一，二碗，酒二分之一碗，大茴香(八角)一、二粒，清水一大碗

，鹽一、二小匙，後下(當肘子煨煮一小時後試味嫌淡酌加)。

製法：(1) 把肘子皮上刮洗乾淨。

(2) 用一口深型小湯鍋燒煮清水至滾開，加進冰糖、醬油、酒、茴香等，然後把肘子放進去，先用大火滾煮十五分鐘，然後改用小火煨煮(但須保持湯鍋一直滾動不停，才能煨爛)。

煨煮時，須將肘子由上面翻到底面，由底面翻到上面，以免肉皮黏鍋。

同時用小杓或大湯匙，將

湯汁澆淋在肘子的瘦肉上，使它入味，小火煨煮約二、三小時，待用根竹筷子刺肘子，感覺皮肉均很鬆爛，那就可以取以供食了。

(3) 取食時，倘可用另鍋開水煮熟的蔬菜墊底，可免過於油膩。

豆瓣鯉魚

材料：鯉魚、鯽魚、吳郭魚皆可，一條約一斤重，蔥碎二大匙，蒜碎半大匙，薑碎半大匙，紅辣椒一條切碎，油三大匙。

調味料：辣椒醬一大匙，

糖一小匙，酒一大匙，醬油二大匙，醋半大匙，清水半碗，麻油半大匙。

做法：(1) 魚處理擦乾水分，在魚身上斜刀切數刀，兩面稍擦一層太白粉。

(2) 油三天匙，燒熱，將魚兩面稍煎黃(或將魚蒸十五分鐘取出亦可)，推在一邊，將蒜、薑、辣椒碎爆香(醬油、酒、糖、醋水)，燒開再將推至中間，將各料盛在魚身上蓋鍋，蓋爛燜至湯汁快乾，淋下麻油，盛在盤中，撒上蔥碎即可。

炸蝦排

紅燒肘子

豆瓣鯉魚

