

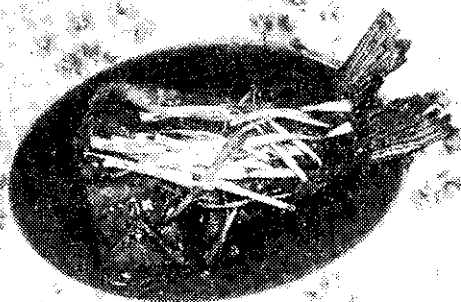
豐年食譜

紅燒划水

材料：草魚一尾，十二兩，蔥二、三根，薑二片，油四匙。沾魯料：太白粉一大匙。

調味料：醬油三大匙，胡椒粉少許，醋二分一大匙，酒二大匙，糖二小匙，麻油半大匙。

做法：(一)將魚尾斬去末部，使其整齊，去鱗洗淨，直切成四片(只切到底部，但魚皮不可切斷，使其連起。魚身的上下，各擦上薄薄的太白粉。



紅燒划水

薑、蔥、青蒜切絲。
(二)用油四大匙，燒熱，將魚塊放入煎黃(勿太老)推至一邊。

(三)油再繼續燒熱，將薑、蔥絲爆黑，取出不用。再將魚放入鍋中加調味料(醬油、糖、酒及水少許)加蓋煮五分鐘，魚肉已透熟，加入麻油少許，洒上胡椒粉、蒜絲即可滑在菜盤中。

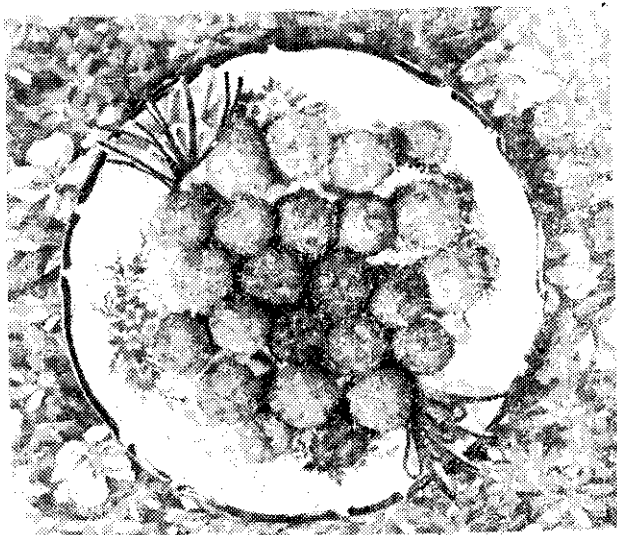
虎皮蝦球

材料：鮮蝦仁半斤，絞肥肉二兩，吐司四片，香菜少許，炸油半鍋。

拌蝦泥用料：蔥水三分之一碗，胡椒粉八分之一小匙，酒一大匙，塩半小匙，蛋白一個，太白粉二大匙。

做法：(一)把鮮蝦處理好，放平之後用刀壓碎，然後再用刀背刮碎，放在大碗中，加上絞肥肉及調味料(蛋白、塩、酒、胡椒粉、太白粉)。這時，用兩雙筷子攪十數下，再加二大匙蔥水，繼續攪拌，再加蔥水，如是將蔥水加完為止，(蔥水不夠可以再加)便成為蝦泥。

(二)吐司最好是隔夜的，將吐司四周切掉，再切成碎狀。



虎皮蝦球

把蝦泥弄成圓形。然後滾下一層吐司碎在圓形蝦泥外面，便成蝦球。

(三)把蝦球投入四分熱的油中，快快炸至發黃撈起，等全部炸完後，再用熱油把全數蝦球重炸七、八秒鐘即成。蝦球可配香菜或生菜在盤中上桌。

魚香肉絲

材料：全瘦豬肉半斤，切細絲，荸薺四、五粒或地瓜半個，切小粒，木耳碎二大匙，生薑數片切細，大蒜數粒切碎。生蔥二根切碎，花椒數粒打碎，紅辣椒剝碎，一大匙。

醃肉絲用料：醬油一大匙，太白粉二小匙。調味料：酒一大匙，醬油一大匙，糖一小匙，醋半大匙，辣豆瓣醬一大匙。太白粉半匙，麻油半匙。

做法：(一)瘦肉切成絲後，加入醬油，太白粉共拌勻。

(二)花生油倒入炒菜鍋中，燒至七分熱，將拌好的肉絲傾入鍋中爆炒至散開盛起，隨將大蒜、生薑、紅辣椒、花椒、荸薺粒、木耳碎等倒下鍋，爆炒片刻，加入生蔥碎、糖、酒、辣豆瓣醬、醋、麻油，再把最先炒熟的肉絲倒回鍋中，拌勻即成。



魚香肉絲 (藍梅筠)