

豐年食譜

油爆蝦

材料：鮮蝦十二兩，香菜少許，薑碎半大匙，蔥碎一大匙。

調味料：白醬油一大匙，酒一大匙，鹽半小匙。

做法：(1) 蝦剪去硬嘴部及腳，再洗淨，擦乾水分。

(2) 炸油燒熱，將處理好的蝦倒下，大火迅速爆十秒鐘即行撈起。

(3) 炸油倒出，留一大匙油燒熱，將蔥、薑碎爆香淋下酒，蝦倒回鍋中，再加其他調味料同燒片刻即盛起，點綴少許香菜，是下酒，送飯好菜餚。

乾煸四季豆

材料：四季豆一斤，絞肉二兩，蝦米半兩，炸菜半兩，蔥碎二大匙，薑碎半大匙，炸油半鍋。

調味料：醬油一匙半，塩半小匙，糖一小匙，清水少許，醋半大匙，麻油半大匙。

做法：(1) 四季豆將兩端硬筋拆掉，洗淨瀝乾水分，炸油燒熱，將四季豆炸軟呈皺即可撈起。

(2) 蝦米用水輕輕洗一次切碎，榨菜輕輕沖洗一下切碎。

(3) 炸油倒出，留二大

匙油燒熱，先將蝦米，榨菜，蔥，薑倒下鍋中爆香，再將後肉倒下同炒，隨即加下，塩、糖、醬油、水，四季豆倒下合炒，炒至湯汁收乾，即可淋下醋及麻油起鍋。

鍋貼豆腐

材料：豆腐大方塊二塊，蝦子一小匙，蔥碎一大匙，薑碎半大匙，酒一大匙，醬油一大匙，糖一小匙，清水半杯，太白粉半大匙，蛋一個，太白粉一大匙調成蛋糊。

做法：(1) 豆腐先橫面片成二刀，再切二吋長一吋寬的片狀，排在盤中。

(2) 蛋打入太白粉調成蛋

糊倒在豆腐盤中，再將豆腐動一動，使蛋汁流在豆腐下面。

(3) 鍋中燒三大匙油，將豆腐輕輕推入鍋中煎黃，將鍋子提起用力向上提，使豆腐翻轉一面再煎黃推入盤中。

(4) 鍋中加一大匙油爆香薑、蝦子，加入調味料、水燒開勾芡，洒下蔥碎，倒在豆腐上即可。

羅漢齋

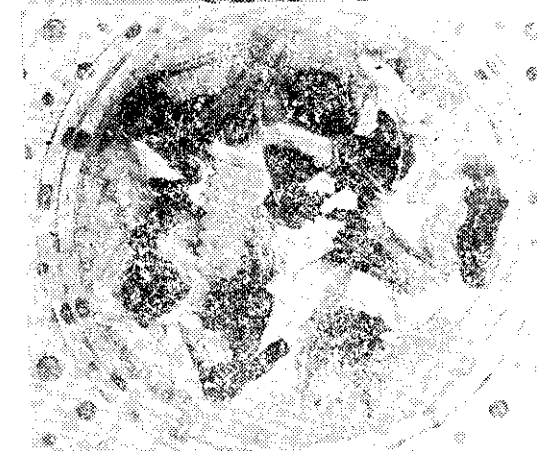
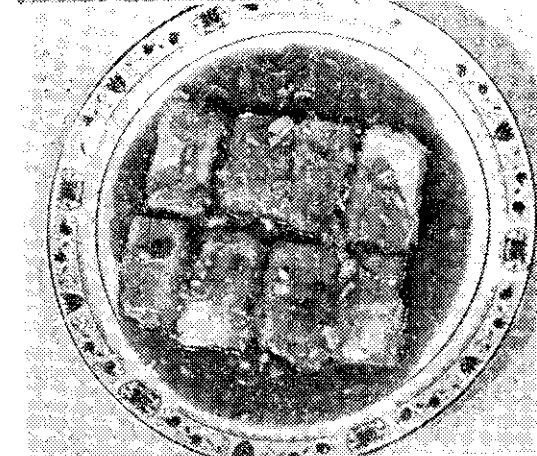
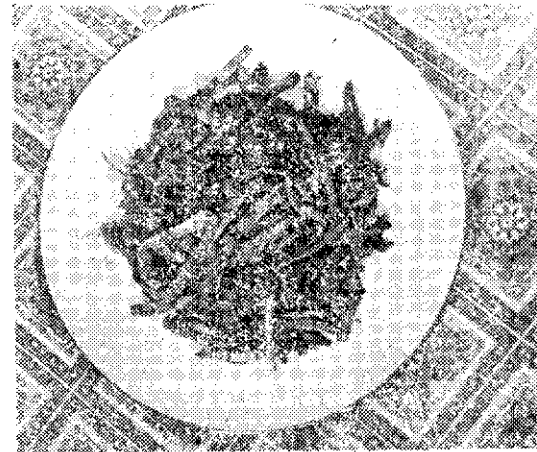
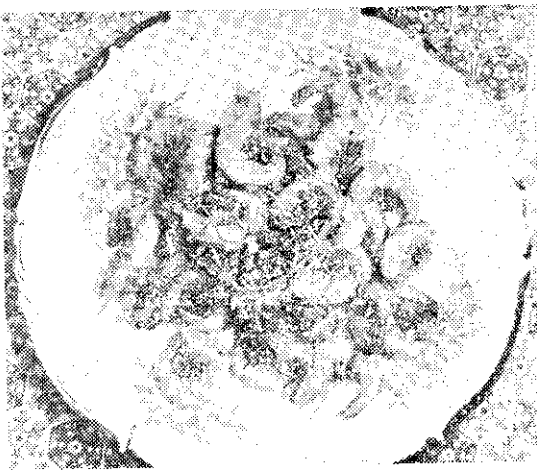
材料：包心菜四兩，筍一個，芹菜四棵，胡蘿蔔三分之一條，發好的木耳少許，香菇四、五朵油、麵筋一兩，腐皮捲二條，油三大匙，薑二片。

調味料：醬油三大匙，塩

四分之一小匙，酒一大匙，糖半大匙，麻油半大匙，清水半碗，太白粉一大匙。

做法：(一) 包心菜洗淨用手拆成塊狀，芹菜去頭及葉切段，冬筍去皮煮熟切片或切花紋，胡蘿蔔切成花紋或鋸齒狀，油麵筋用溫水泡軟，腐皮捲斜刀切片，香菇泡漲斗刀切塊木耳切塊。

(二) 油三大匙燒熱，爆香薑片取出不要，先下芹菜及包心菜。稍候將香菇、木耳、胡蘿蔔、筍、腐皮捲、油麵筋等，分別放下再加調味料(塩、醬油、酒、糖清水等一起煮三)五分鐘，太白粉勾芡，最後淋下麻油起鍋。(藍梅筠)



油爆蝦

乾煸四季豆

鍋貼豆腐

羅漢齋