

豐年食譜

京都排骨

材料：小排骨肉一斤。

醃肉料：醬油二大匙，糖一小匙，芹菜碎二大匙，酒一大匙，胡椒粉四分之一小匙。

調味料：番茄醬二大匙，辣醬油一大匙，糖一大匙，白醬油一大匙，熟油一大匙。
做法：1 排骨切成一吋半的長塊，拌入醃料醃漬二十分鐘。

2 炸油燒熱，將小排骨倒
下鍋中炸至熟脆（約三分鐘）
大火撈起瀝去油。

3 炸油倒出，將調味料倒
入鍋中燒開，再將排骨倒下拌
炒，淋下熟油即可起鍋。

鍋貼魚塊

材料：石斑魚或草魚一斤
，火腿五、六兩，吐司麵包二
節，番茄一個切花，太白粉半
碗，炸油半鍋，香菜少許。
醃魚料：蛋黃一個，酒一
大匙，鹽二分之一小匙，葱一

支拍扁切段，薑二片，糖一小
匙，胡椒粉四分之一小匙，麻
油一小匙，太白粉一大匙。
做法：1 魚去皮去骨斜切
薄片（二分厚），火腿煮熟與
吐司切同樣大小的長方塊（二
吋寬三吋長）

2 魚片拌入醃料醃二十分
鐘後，將葱、薑取出不要，再
將每片沾上太白粉。

3 取一片火腿沾在魚片上
面，下面再沾一片吐司，共三
片沾在一起，再四周沾一次太
白粉，如此全部做好。

4 炸油燒至七分熱，將魚
塊投入鍋中慢慢炸黃即可撈出
排盤，再配以香菜及蕃茄花更
美觀。

素燴什錦

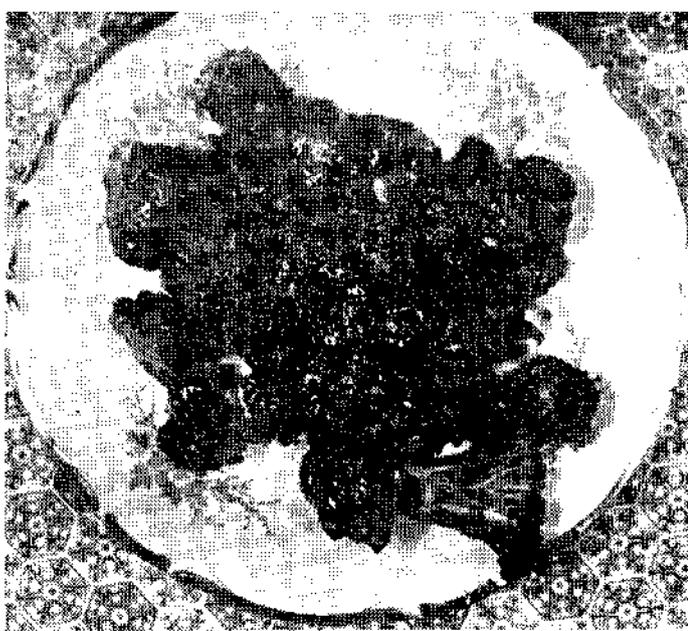
材料：筍一個，胡蘿蔔半
條，香菇五、六朵，洋芋半個
，白蘿蔔四分之一條，青剛菜
心七、八棵，油麵筋一兩，油
二大匙。
調味料：塩一小匙半，胡
椒粉四分之一小匙，糖一小匙
，高湯一碗半，熟油一大匙，

太白粉一大匙半。

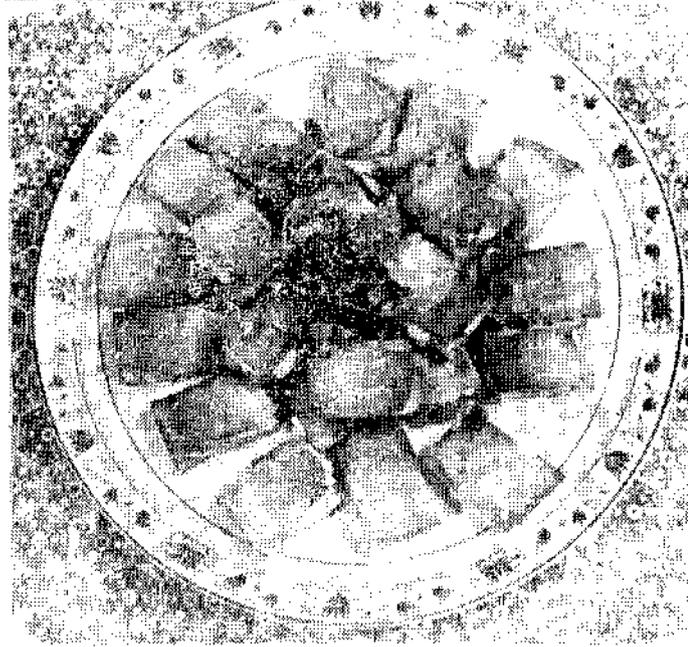
做法：1 油麵筋先用溫熱
水泡軟，香菇泡軟去蒂，筍、
胡蘿蔔、白蘿蔔煮熟分別切片
，洋芋去皮切片，滷入水中，
青剛菜取心燙熟沖冷水。

2 油二大匙燒熱，爆黑葱
薑，取出不要，洋芋片香菇先
炒熟再下胡蘿蔔、油麵筋、
白蘿蔔、竹筍、高湯、調味
料，燒開太白粉勾芡，淋下熟
油及青剛菜，即可盛起上菜。

（藍梅筠）



京都排骨



鍋貼魚塊



素燴什錦