

• 如意卷 •

材料：大的小管約5兩重一條、生的鹹蛋黃8個、鹽½茶匙、胡椒少許、胡蘿蔔一片（1公分厚、比小管肚大些）。

作法：1.小管不剖開，將肚內去除乾淨並擦乾。

2.生鹹蛋黃一粒約切5~6塊，加鹽、胡椒攪拌均勻。

3.將②料塞入小管肚裏八分滿，胡蘿蔔片封住口並以牙籤紮緊，置電鍋蒸熟，或黏上蛋糊油炸亦可，吃時切片。

材料：①雞胸肉6兩、熟鹹蛋黃3個。

②小黃瓜（小）一條、胡蘿蔔1小條、葱白1隻、紫菜3張。

③鹽½茶匙、酒½茶匙、胡椒少許。

④麵粉1茶匙、水1茶匙。

⑤蛋2個、麵粉2湯匙、鹽½茶匙。

作法：1.雞胸肉洗淨用布吸乾水分切薄片，再用刀背輕拍幾下，調上③料。

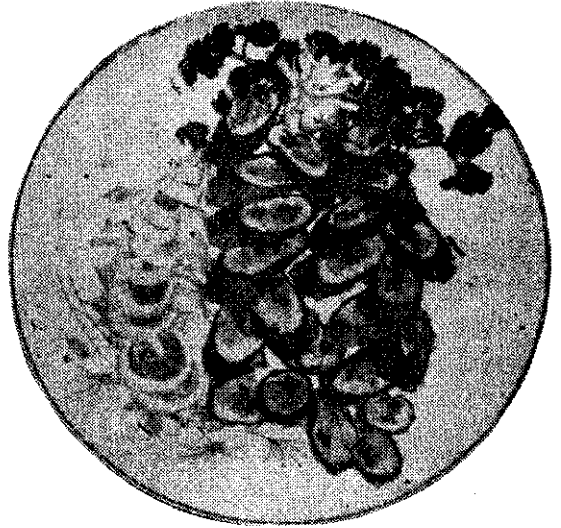
2.小黃瓜、胡蘿蔔切小條狀殺菁待用。

3.葱白切法如小黃瓜一樣。

4.將一張紫菜攤平，雞胸肉中央放鹹蛋黃、小黃瓜、紅蘿蔔條、葱絲，捲成筒狀，用④料封口，做3捲待用。

5.蛋打散，調上麵粉、鹽，即⑤料。

6.炸油燒熱，以中火將做好的如意捲沾上⑤料下鍋，炸2分鐘撈起。（廖彩霞·新竹區農改場）



如意捲

豐年半月刊姊妹刊物

內容豐富，形式美觀！

農業周刊

● 專欄報導

農產貿易 · 家庭園藝
食品營養 · 消費安全

全年52期 · 訂費300元

豐年半月刊長期訂戶
訂農業周刊僅收270元
，劃撥訂閱時，請註
明訂戶編號。

豐年社

台北市溫州街14號 · 郵政劃撥5930號