資料提供／屏東縣農會　　圖片翻拍／曾文田

洋蔥

紅繞排骨

材料：洋蔥 600 克，小排骨 600 克（或後腿肉）

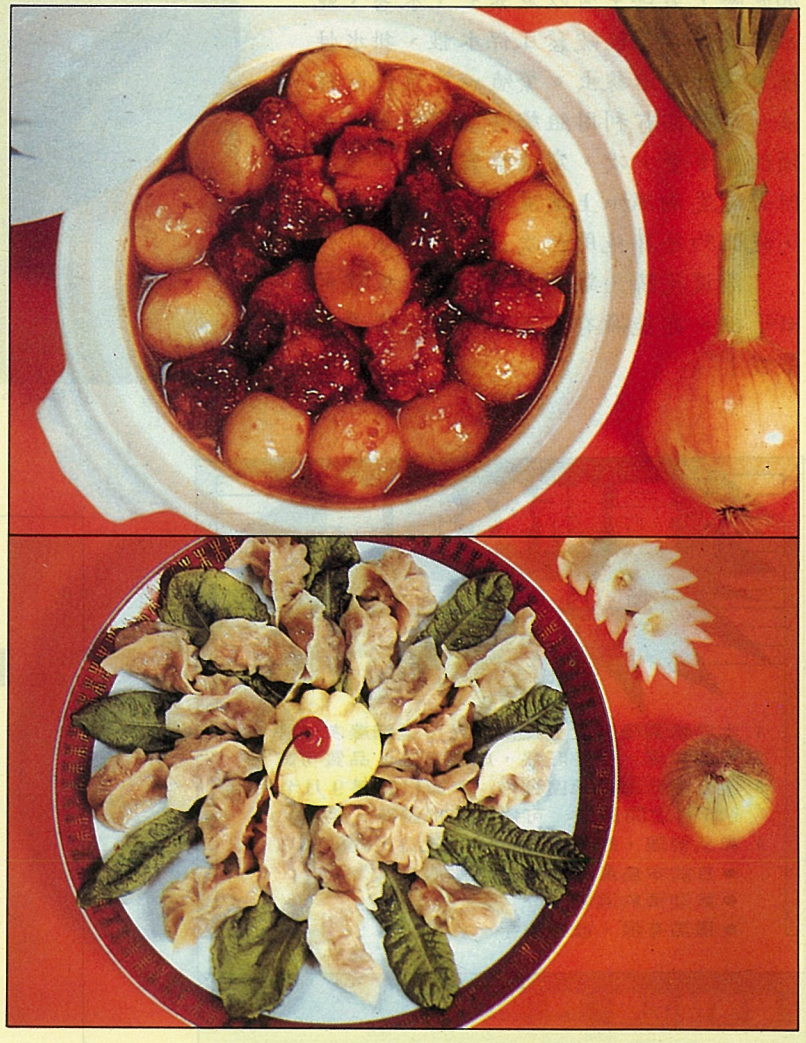
調味料：①醬油 1 大匙，醋 1 大匙，糖 1 小匙，太白粉 1 小匙，酒 1 大匙。

②醬油½碗，酒 1 碗，冰糖 60 克

做法：1. 小排骨加入調味料①醃泡 20 分。

2. 洋蔥去老皮切大塊放入鍋中備用。

3. 將小排骨炸酥後放入洋蔥，加上調味料②熬煮至爛即成。



洋蔥餃子

材料：絞肉 300 克、洋蔥 300 克、蛋 1 個、餃子皮 1 包。

調味料：香油 1 大匙、塩 1 ½茶匙、醬油 1 茶匙、酒 1 茶匙、太白粉 1 茶匙。

做法：1. 洋蔥切碎，蛋打散。

2. 絞肉加洋蔥、蛋再加調味料，用力攪拌成餡。

3. 取餃子皮包入餡後做成餃子，宜蒸宜煮均可。

蔥爆金鉤蝦

材料：金鉤蝦150克、洋蔥300克、油3湯匙、辣椒2根。

調味料：塩、糖各1茶匙，醬油半大匙。

做法：1.洋蔥切絲，辣椒去子切絲。

2.起油鍋先爆香洋蔥、辣椒，再放入金鉤蝦，續炒酥後放入調味料即可上桌。



紅燒麵

材料：洋蔥300克、香菇5朵、黃麵600克、餃肉2大匙。

調味料：塩1½茶匙、醬油1茶匙。

做法：1.洋蔥切絲，香菇泡軟切絲。

2.取油燒熱後，將黃麵炸硬（約40秒）撈起。

3.鍋內留油2大匙先炒餃肉、香菇、洋蔥後，放入水2大碗加調味料，倒入麵條拌炒即可上桌。



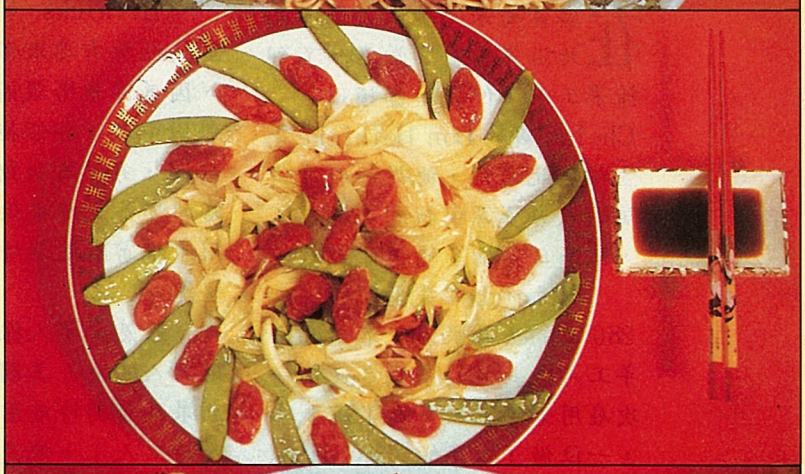
香腸炒洋蔥

材料：洋蔥300克、小香腸150克、豌豆夾150克。

調味料：塩1茶匙、胡椒粉1茶匙。

做法：1.洋蔥切粗絲，小香腸切小段，豌豆夾去邊絲。

2.起油鍋炒洋蔥至透明，再炒小香腸及豌豆夾，加調味料即可上桌。



糖醋雙魚捲

材料：魷魚300克、墨魚300克、洋蔥300克。

調味料：醬油1湯匙、醋3湯匙、糖3湯匙、太白粉1小匙。

做法：1.魷魚墨魚（只買魚身）洗淨，在內面切花再切方塊。

2.燙開水放入切好之魚塊燙至捲花，撈出瀝乾。

3.起油鍋先爆香洋蔥，再倒入魷、墨魚捲及調味料，勾欠上桌。■

