



### 筍絲燉花跳

材料：花跳 6 尾  
竹筍 (切絲) 1 個  
鹽 1 茶匙

作法：1. 花跳洗淨以沸水燙死。  
2. 將筍絲、花跳及鹽放入湯碗加水 2 碗水沸蒸 20 分鐘即可



### 翠玉濃湯

材料：乾燥海苔 2 兩  
魷仔 3 兩  
鹽 1 茶匙  
麻油少許

作法：1. 將乾燥海苔用 3 碗水泡發後煮沸。  
2. 俟煮至黏稠狀，加入魷仔及鹽再煮沸淋數滴麻油即可。





## 四物花跳

材料：花跳 6 尾  
四物 1 包  
①米酒 ½ 碗  
鹽 1 茶匙

作法：1. 花跳洗淨以沸水燙死。  
2. 將花跳及①料放入湯碗加滿水，俟水沸以中火蒸 30 分鐘即可



## 烤虱目魚

材料：虱目魚 1 條、鹽 ½ 茶匙。

作法：1. 魚去鱗、鰓後，在魚身上劃幾刀，以鹽抹勻魚身醃 20 分鐘。  
2. 放入烤箱烤約 40 分鐘，熟後即可。



## 魚肚湯

材料：虱目魚肚 2 付、薑絲少許、鹽 1 茶匙

作法：水滾後放入魚肚，快煮 5 分鐘，放下薑絲、鹽即可。