

● 水果食譜 ●

柳橙

把水果當飯吃的
感覺如何？
請試試柳橙食譜。

● 吉祥如意捲 ●

材料：①麵粉 420 g ②砂糖 300 g ③香草粉 10 g ④蛋 6 個 ⑤杏仁片、葡萄乾少許 ⑥橙汁 2 匙。

- 作法：
1. 麵粉過篩備用。
 2. 蛋液打至發泡，逐次加入①、②、③、⑥調勻。
 3. 蒸籠鋪玻璃紙，洒上杏仁片或葡萄乾倒入
 2. (分二次) 蒸 20 分鐘取出。
 4. 抹上果醬由兩側向內捲，切片排盤即可。



● 柳橙燴飯 ●

材料：柳橙 20 粒，牛肉 2 kg，青椒 5 粒，紅蘿蔔 1 條。

醃汁：蒜 20 g、胡椒粉 15 g、酒 50 g、醬油 250 g、香油 10 g、糖 20 g、太白粉 100 g + (300 g 勾欠用)、油 100 g、飯 4.4 kg。

沙茶醬 200 g、黑芝麻 40 g、青江菜 40 支。

- 作法：
1. 牛肉切 1.5 cm 細丁，醃汁 20 分鐘。
 2. 柳橙去皮，青椒、紅蘿蔔亦切 1.5 cm 細丁備用。
 3. 熱油，肉下鍋，待稍黃熟，②料下鍋翻炒即可。
 4. 勾欠起鍋。
 5. 將飯團上洒些許黑芝麻、燴料上盤，加以青江菜或柳橙片，裝飾。



● 富貴橙香火腿 ●

材料：火腿、綿糖、柳橙、原汁、土司麵包。

- 作法：
1. 火腿洗淨蒸 2 小時。
 2. 將蒸好火腿切成長方形薄片備用。再用玻璃紙將切好的火腿 + 糖 + 橙汁包起來，再蒸 2 小時即可。
 3. 土司麵包四邊修齊切片，夾火腿吃。

