

製作／台灣省漁業局 高孔希

蛋白質豐富的海鮮，
配合新鮮蔬果一起烹調，
同時享受了動、植物的營養。

旺來花枝

■材料 花枝2尾、鳳梨罐頭1罐、沙拉醬1包、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、番薯粉3大匙

■作法 1.花枝去膜、去內臟、眼睛、烏嘴洗淨，擦乾切片（約拇指寬）備用。 2.花枝片用鹽拌勻，再拌入番薯粉，油沸炸熟撈出瀝乾油。 3.花枝片與鳳梨片（切與花枝片同大）用沙拉醬拌勻即可。



雞汁扒翅

■材料 乾魚翅4兩、雞汁1碗、結球萵苣1個、鹽1茶匙、糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙、薑1塊（切片）、油1大匙、太白粉1茶匙

■作法 1.乾魚翅泡水2小時浸軟。 2.冷水放入薑片及魚翅煮約30分鐘，撈出洗淨。為保持魚翅完整，用清蒸法蒸約30~50分鐘備用。 3.結球萵苣剝下葉洗淨。切約 $\frac{1}{2}$ 手掌大，油沸加鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，炒軟擺盤鋪上魚翅。 4.雞汁加鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，勾芡淋上即可。

角瓜釀文蛤

■材料 角瓜2隻、文蛤1斤、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、雞湯3大匙、太白粉1茶匙

■作法 1.角瓜削皮切成拇指長段，一端挖一凹洞擺盤備用。 2.水沸放入文蛤燙至開口，挖出蛤肉，釀於角瓜段上。 3.水沸入鍋蒸約10分鐘，雞湯調味勾芡，淋上即可。

