



■ 萹荷炒牛肉

材料 萹荷 600 公克、牛肉 150 公克、辣椒 1 根
 調味料 (a) 太白粉 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、沙茶醬 1/2 小匙、酒少許
 (b) 鹽 1/4 小匙、味精 1/4 小匙

作法 1. 牛肉拌(a)料醃片刻。
 2. 油鍋中放入 1. 料拌炒變色即盛起。
 3. 鍋中餘油先炒紅辣椒，再加入萹荷快炒，加 (b) 料，再放入炒好 2. 料拌均即可。

萹荷奶油冷盤

材料 萹荷 600 公克
 調味料 沙拉醬 3 大匙、花生醬 1 大匙
 作法 1. 萹荷洗淨瀝乾，放入冰箱 1~2 小時後取出。
 2. 沾調好之調味料食用。

油炸萹荷

材料 萹荷 400 公克
 調味料 鹽 1/2 小匙、水 2 大匙、糖 1 小匙、蛋 1 個、
 玉米粉 4 大匙、油適量

作法 1. 萹荷整粒洗淨備用。
 2. 將麵糊材料調勻。
 3. 油鍋燒熱，
 萹荷沾上麵糊炸至金黃色即可。



■ 油炸萹荷。



■ 萹荷香菇雞肉

材料 萹荷 200 公克、雞半隻、香菇 6 朵、嫩薑 3 片
 調味料 鹽 1 小匙、味素 1/2 小匙、酒少許
 作法 1. 雞塊洗淨剁塊，再以熱水燙過備用。
 2. 香菇泡開與雞塊、萹荷、薑片加 6 杯水，放入鍋內燉 1 小時後加入調味料即可。



■ 萹荷奶油冷盤。



■ 萹荷虱目魚湯。

萹荷虱目魚湯

材料 萹荷 200 公克、虱目魚 1 條、薑少許
 調味料 鹽 1 大匙、味素 1/4 小匙、香油及酒少許
 作法 1. 虱目魚洗淨切塊。
 2. 水煮開放入虱目魚、萹荷、薑片加入調味料，待魚熟即可。