

七、加入水果、果汁、或紅豆沙、綠豆沙……等口味，不僅外觀看起來美美的，多變化的口味與顏色，使人有豐盛的感覺，口感也不錯，十分的討人歡喜。

另外有人做成鹹的口味，利用石花凍代替動物性的膠皮凍，雖不似豬皮凍、雞皮凍或魚膠凍那麼富有彈性與Q的口感，但有時為了健康也是一種必要的選擇；所做成的肉凍、豆子凍等完全不同的口味。

石花在『本草綱目』中亦有記載，可食用。日本人稱石花菜為天草，經過凍結再乾燥的製品為洋菜（日本稱為天

寒）。現在市面上有製成細粉狀的各式產品，更是方便於使用。

令人顧慮的是加工層次愈高，營養素愈少，添加物愈多，且包裝繁複，這也是消費者應思考的一個方向。像金門石花的包裝雖然很簡單，卻很環保，往長遠的一面看，算是它的特優之點。

遊山玩水帶給人們美好的回憶，有時在家做自己喜歡做的事，也是休閒的很好方式。找塊石頭練習刻幾個字「敬業樂群」和「金門石花」，勉勵



■做成各種口味的石花凍，有梅子、綠茶及白鶴靈芝……。

自己，也找到自己的快樂時光。今天抽空做石花凍，口味那麼多種，不論好不好吃，都能感受D.I.Y.和分享的樂趣。

有批評也有鼓勵，各自發表各人的感覺與喜好，家頓時變得很熱鬧，您要不要試一試呢？



材料：

蝦一斤／豬肉二兩／魷魚一條／紅蘿蔔一小節／芹菜數根／麵條適量／蔥二根／鹽、酒、太白粉適量

台灣地處海島，四面環海，海產豐富，一年四季各類海鮮供應不斷，喜歡吃海鮮的人有口福了。不過吃海鮮第一要注意鮮度，其次要注意烹調的過程，不潔和不熟的海鮮最容易引起腸胃不適，重的還有中毒之虞。我的海鮮麵是我自己

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

海鮮麵



命名的，材料不如海鮮店裡的豐富，我只用劍蝦和新鮮（透抽）兩種，另外加豬肉絲和芹菜，材料雖然只有三幾樣，但鮮美的程度絕對不亞於海鮮店裡的。

買蝦回來自己剝蝦仁，先將蝦沖洗乾淨，挑過泥腸後再沖洗，然後剝殼，內行人稱剝蝦仁為擠蝦

後，捏住蝦尾輕輕一擠，蝦仁就出來，剝好的蝦仁可看見蝦腦蝦黃都保存著，所以不能再洗，否則鮮味就流失了。在蝦仁裡放鹽、酒、太白粉拌勻；新鮮魷魚（透抽）大的

一條、小的兩條洗淨切成粗條；裡脊肉切絲；另外，紅蘿蔔十來片切絲，芹菜切成寸長段作配色用。

鍋內入油，先炒肉絲，盛起；其次炒蝦仁，盛起；再炒透抽，盛起；最後炒紅蘿蔔絲和芹菜，炒十下八下後，將炒好的肉絲、蝦仁和鮮魷魚倒下，加鹽和少許醬油調味，然後加水，海鮮麵帶湯才好吃，所以水要多放，滾個兩開即可放入已煮好的麵條，和勻之後盛出。

一分錢一分貨，這碗麵之特別鮮美，就在用的是較貴的劍蝦，不只肉質細嫩，膏黃也多，這才是鮮味的來源，另外再加鮮魷魚和肉絲，這碗麵不好吃也難。

『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌

定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)

郵政劃撥 00059300 豐年社