



至於在這一餐中我選擇了漂亮的明蝦，蝦隻紅白相映的色彩，未食即令人垂涎，耶荷的調味醬呈現奶黃色，淋在蝦身上十分美觀，

不知道此道醬料如何調製，只能說除了合我口外，在座的同伴亦紛紛贊美，三人同行，分給朋友各一隻。說真的，味只能淺嚐，不能大

啖，留下的調味醬藉麵包蘸味，倒全入了嘴。不想食肉者，別忘了此味。

忙著推薦主菜，把前菜給泛落了。沙拉是不能少的外，吃到鵝肝醬，這種稀有品種的鵝肝，質地細滑，經過特殊的混合辛香料及調味料調製，口感細品才能感覺出來，品嚐的時候，不妨讓舌頭停頓一下。

耶荷不斷研發新的食材，想嚐新滋味，還有駝鳥肉，綠胡椒調製的新菜，也都列入菜單之中。



■美麗佳餚。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司



四季豆數吃

「親子關係」現在很受重視，帶孩子們去玩國外的狄斯奈樂園，星期天陪他們溜冰、吃麥當勞……是最常見的親子活動。其實在家裡，大家同做一件工作最能促進親子間的親密。

我家孩子的讀書時代，我曾買5把刷子、分裝5罐油漆，大家來漆牆壁；餐桌舊了，一家人磨的磨、裁的裁、通力換桌面；此外包餃子、做蘿蔔絲餅，是工作，更可當成集體遊戲；這寓樂於工作的回憶常常存在我們相聚時的話題裡。這天，我叫5歲的外孫女來幫外婆摘四季豆，事後她得意的向媽媽邀功。

似乎說得離「譜」了。其實我那會寫什麼食譜，我最大的目的無非是推薦「自己下廚」，看似辛苦，卻得到更多的回收，是家庭中穩賺的投資。

四季豆產期長，幾乎全年都有，而品質越來越好，



一樣長短，一般粗細，除了摘去頭尾，沒有任何糟蹋，吃法很多，在此介紹一、二。

四季豆炒肉絲

材料：裡脊肉1塊／四季豆1把／薑1小塊／紅辣椒1條
醬油、太白粉、鹽適量

做法：裡脊肉切絲，以醬油、太白粉醃拌之後先用油炒熟，盛起。

少許薑絲及紅辣椒絲爆香後，再將斜切成片的四季豆下鍋翻炒，加鹽與醬油後將肉絲倒下，略加一點水，小火燜煮三、四分鐘，水快收乾時起鍋。



『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