



■能量頗高的荷花茶。

在「花蔻蘇」飲花茶，可不能如所寫那麼直接，店中人對歐洲香料素來有研究，又在陝北習中醫多年，在花草茶中加入不少香料，加多加少，又加了些什麼？入店飲者不妨開口請教，自有一番意想不到的收穫。

若在晚上，越晚越有精神的夜貓子則大有口福，白天不供應的歐洲美食，大廚出現了，想吃大餐或英國鄉村風味餐點都嚐得到，菜單



■清涼解毒的菊花茶。

上有那些必點，有兩道可以推薦。「小羊羔肋排」是看來酥香，吃來確實香酥，咀嚼間密實的肉片依稀泌出肉汁，是一道原味的肋排，煎十幾分鐘，再以磨細了的迷迭香及黑胡椒提味。

還有「牧羊派」此道非派類點心，是一道英國鄉下人常吃的家常菜；此菜前置處理要費些時間去熬醬，但口味多變化，很受家庭主婦喜愛，以牛或羊肉和7種以



■浪漫的玫瑰茶。

上香料先熬煮，是墊在下一層的食材，中間一層是洋芋泥，對付芋泥，號稱名聞世界的中國菜烹調高手，芋泥的做法不多，芋泥的處理絕對比不上西洋人的多變化，芋泥一樣和香料先處理，再上一層是洋蔥、奶油白醬等，以拉絲起司鋪於面，烤了吃，一匙挖下去，顏色紅白分明，香味芬芳，是不可不吃的一道。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司



材料：

苦瓜1條／紅辣椒數條／黑豆豉適量／鹽少許／醬油適量

做法：

苦瓜對剖後用不鏽鋼的湯匙將瓜籽刮乾淨，切成塊狀在滾水中川燙撈起（以減少苦味，不怕苦的人可以省去這一道手續），鍋內入油，爆香紅辣椒及黑豆豉。

再下苦瓜翻炒，加鹽、醬油及少許水燜3、5分鐘即成。

備註：

這是素炒，也可以在爆香作料後加一些五花肉的薄片下去爆炒，沾一點葷味，愛吃肉的人將更喜歡。

## 豆豉辣椒苦瓜



『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