



忘憂鳳凰

材 料：土雞1/4隻、金針100公克、香菇50公克、薑片少許

調味料：鹽、糖少許

- 作 法：1.金針、香菇泡水備用，土雞肉剝塊、洗淨，川燙備用。
2.將6碗水煮開，土雞肉塊、薑片放入煮約10分鐘，再加入香菇續煮約5分鐘，最後加入金針及調味料即可。

花蓮縣 富里鄉農會 家政班



雙效美白

材 料：鱒魚1隻、上將梨1個、蘆薈少許、荷葉1片、破布子適量

調味料：(1)酒1茶匙、鹽少許 (2)魚露少許、蠔油、米酒各1湯匙

- 作 法：1.鱒魚洗淨去除內臟，從魚身取下八片魚片，以調味料(1)醃味備用。
2.梨子、蘆薈洗淨去皮，切成條狀，荷葉用沸水煮過備用。
3.將梨子、蘆薈放於魚片上捲成肉捲狀。
4.將荷葉鋪在盤子上，放上魚頭、魚尾，再將魚捲置於中間，將調味料(2)調勻淋上後入蒸籠蒸熟。

宜蘭縣 三星地區農會 福美餐廳