五福臨門



材料：

蘆薈葉（大）	3片
皇帝豆	150公克
松茸	200公克
紅蘿蔔	50公克
甜玉米粒	30公克
腰豆仁	30公克
香菇水	1杯

調味料：

鹽	1茶匙
味精	少許
糖	1茶匙
地瓜粉	1茶匙

做法：

1. 蘆薈葉洗淨，去皮，切成3公分長塊。
2. 紅蘿蔔切薄片。
3. 皇帝豆、松茸、紅蘿蔔、甜玉米粒及腰豆仁皆煮熟備用。
4. 香菇水煮開，加蘆薈同煮5分鐘，再加3料拌煮，調味，以調水的地瓜粉勾芡即成。

蘆薈燒雞

文/圖 曾玉惠



材料：

蘆薈葉（大）	4片
小腿腸	200公克
雞肉	400公克
蒜頭	2瓣
蔥	2根
紅辣椒	1根
香菇水	2杯

調味料：

醬油	1杯
八角	2粒
冰糖	1湯匙

做法：

1. 蘆薈葉洗淨，去皮，切成3公分長塊。
2. 蒜頭拍碎，蔥切4公分長段，紅辣椒切小環狀。
3. 小腿腸斜切成兩小塊。
4. 將所有材料及調味料置於鍋內，先開大火，煮滾後翻拌材料，改小火，蓋上鍋蓋，燜煮至蘆薈熟透入味即成。