



蕃茄蟹肉紅 ①

材料 Ingredient

蕃茄6粒、南瓜300公克、蟹肉鉗6隻、香菇200公克、
洋菇150公克、綠花菜200公克

做法 Recipe

1. 蕃茄川燙去皮，南瓜洗淨切大塊備用，蟹角拍打，香菇去蒂頭切花和洋菇川燙。
2. 鍋中放水2 1/2杯，加入調味料，待水滾放入材料，開中火煮5分鐘後撈起擺盤，太白粉勾芡淋上即可。





地瓜X.O麵線^②

材料 Ingredient

地瓜2條、綠花菜1棵、鴻喜菇100公克

調味料 Seasoning

X.O醬3 1/3湯匙、醬油1 1/3湯匙、雞湯1茶匙、香油少許

做法 Recipe

- 1.地瓜去皮，切成細絲，川燙、泡水備用。
- 2.綠花菜切好，鴻喜菇川燙擺盤。
- 3.將地瓜麵線撈起擺盤。
- 4.調味料拌勻淋汁即可。

青花菜濃湯^③

材料 Ingredient

綠花菜1棵、培根100公克、洋蔥20公克、馬鈴薯1粒、
雞高湯5/6杯、土司1片

調味料 Seasoning

鹽、胡椒粉少許、鮮奶200cc、奶油2/3湯匙

做法 Recipe

- 1.將青花菜切小朵花，川燙後備用。
- 2.將培根切小塊，洋蔥、馬鈴薯切小丁。
- 3.將土司去邊，切小丁備用。
- 4.鍋中放奶油2/3湯匙，把材料炒香加入雞高湯、鹽、胡椒粉，小火慢煮。
- 5.將所有材料放進果汁機裡打勻後倒回鍋中加熱煮沸，
加入鮮奶即可起鍋擺盅，撒上土司丁即成。

黃瓜東坡肉^④

材料 Ingredient

紅咖喱100公克、香菜、薑片、鮮奶、雞湯、太白粉少許

調味料 Seasoning

醬油200公克、冰糖100公克、米酒100公克、蠔油50公克

做法 Recipe

- 1.將青江菜、三層肉切大塊川燙備用。
- 2.鍋中放水加調味料和蔥、薑、水滾後，放入三層肉以中火滷至收汁即可。
- 3.將大黃瓜去皮，切段，去籽，內徑修成方型放入滷好的東坡肉，
送進蒸籠蒸10分鐘，取出擺盤淋汁。
- 4.將蒜苗切末撒上即完成。