



1 2
3 4

鳳凰美人腿 ①

材料 Ingredient

茭白筍300公克、蛋2粒、雞腿400公克、牛蒡100公克、蘆筍100公克、胡蘿蔔100公克、火腿25公克

調味料 Seasoning

醋1湯匙、照燒醬2湯匙

做法 Recipe

1. 將茭白筍剝去外殼，洗淨切絲。火腿洗淨切絲，與茭白筍絲一同拌入糖、醋、鹽、香油備用。
2. 將雞腿洗淨去骨，先醃照燒醬約15分鐘。
3. 將牛蒡、胡蘿蔔、蘆筍洗淨去皮切成條狀。將上述材料先燙熟，再放入醃好的雞腿中包捲成雞腿彩捲。
4. 將雞腿彩捲放入烤箱，以160°C溫度、烤8分鐘。待雞腿肉熟，取出切片與【步驟1】的茭白筍一起擺盤即可。



五色壽喜鍋 ②

材料 Ingredient

豆薯150公克、香菇15公克、猴頭菇150公克、蝦150公克、
紫色山藥80公克、綠花菜150公克、熟紅蘿蔔100公克、豆漿10杯

調味料 Seasoning

鹽1/2茶匙

做法 Recipe

- 1.將豆薯洗淨、去皮、切塊與水同熬高湯。
- 2.綠花菜洗淨切成小花狀。蝦洗淨燙熟備用。
- 3.將猴頭菇、香菇洗乾淨，加入高湯中一起熬煮。
- 4.山藥去皮切塊、紅蘿蔔去皮切塊，與豆漿一起放入高湯中同煮。
- 5.待豆漿高湯煮熟後，盛裝入容器中，再排入綠花菜、蝦裝飾即可。



夢幻米苔目 ③

材料 Ingredient

在來米粉11/2杯、地瓜粉1/4杯、太白粉1/4杯、甜菜汁1/3杯、
菠菜汁1/3杯、胡蘿蔔汁1/3杯、小黃瓜40公克、胡蘿蔔50公克、
海苔5公克、柴魚片10公克

調味料 Seasoning

味霖2湯匙、醬油1/2杯、糖1湯匙、水3杯、芥茉醬1茶匙

做法 Recipe

- 1.取在來米粉、地瓜粉及太白粉分別加入甜菜汁、菠菜汁、胡蘿蔔汁和成糰狀。
- 2.分別將粉糰利用刨刀成型，放入燒開的熱水中，煮熟成米苔目並迅速撈起過冰水，取出瀝乾、分成6份擺放在容器上。
- 3.將胡蘿蔔、小黃瓜以食用水洗淨並切絲分成6份，與米苔目分別置於盤上。
- 4.將水3杯加入味霖、醬油、糖、柴魚片煮開放涼成醬汁備用。
- 5.食用前再將海苔片取出剪絲放於【步驟3】之成品上，再淋上【步驟4】煮好的醬汁即可食用。

火焰溫泉蛋 ④

材料 Ingredient

中型蕃茄6粒、雞蛋6粒、香菇10公克、筍絲10公克、木耳10公克、金針菇10公克、
魚漿20公克、橄欖油1茶匙

調味料 Seasoning

柴魚醬油3湯匙、油3湯匙、柳橙汁3湯匙、鹽1/3茶匙

做法 Recipe

- 1.把生雞蛋洗淨放入水中，以中小火68度煮40分鐘後，熄火燜10分鐘取出放涼備用。
- 2.將蕃茄挖空當盅，取出蛋殼放入5分熟的蛋再加入柴魚醬油。
- 3.將香菇、木耳泡軟切絲，洗淨筍絲及金針菇備用。
- 4.起油鍋，將【步驟3】的餡料一同炒香，並拌入魚漿整型，外包海苔共做6個，放進蒸籠蒸熟。
- 5.將蕃茄盅與蒸熟的海苔魚漿山擺盤即可。

