

1 2
3 4

涼拌五蔬 1

材料 Ingredient

木瓜200公克、南瓜200公克、洋蔥200公克、五味醬、茄子200公克、苦瓜200公克

調味料 Seasoning

梅醋、糖、百香果、紫蘇梅

做法 Recipe

1.青木瓜刨片醃鹽半小時加入梅醋、糖、百香果汁泡2小時。
2.洋蔥切絲泡冰水濾乾、做柴魚醬汁淋入。
3.茄子川燙泡冰水濾乾。
4.苦瓜去青、冰鎮、淋千島醬加花生粉。
5.南瓜用鹽醃軟、冰鎮、泡紫蘇梅及梅醋即可。



元氣一品湯 ❷

材料 Ingredient

土雞半隻、南瓜一顆、薑片、枸杞、紅棗、高湯半鍋

做法 Recipe

1.土雞剁塊，川燙去血水
2.高湯煮滾，土雞、薑片、紅棗、枸杞放入。
3.滴少許酒，燉30分鐘再把南瓜塊放入繼續燉10分鐘，加調味料即成。

十穀炒飯 ❸

材料 Ingredient

十穀米1杯、糙米1杯、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆仁、櫻花蝦各酌量、蛋3粒

調味料 Seasoning

XO醬

做法 Recipe

1.將泡過水的十穀米和糙米煮熟備用。
2.紅蘿蔔、洋蔥切丁，毛豆仁川燙。
3.蛋打散、入鍋炒香。
4.櫻花蝦爆香加入XO醬略炒。
5.洋蔥、紅蘿蔔炒一下，全部材料入鍋同炒至有香氣。
6.盛入大碗扣盤即成。

素鰻魚 ❹

材料 Ingredient

豆包泥300g、壽司海苔2片

調味料 Seasoning

鹽、胡椒、素蠔油、酥粉、白芝麻各少許

做法 Recipe

1.豆包泥拌入佐料拌勻。
2.保鮮膜上面放壽司海苔再放入豆包泥，修飾成長條寬的形狀，
包好入蒸籠蒸10分鐘，待涼。
3.酥粉調成糊，素鰻沾漿下平底鍋煎成金黃色，灑些白芝麻，刷素蠔油即可。