

虱目鮮蔬湯 ①

材料 Ingredient

虱目魚肉片2片、筍片150公克、紫山藥150公克、紅蘿蔔150公克

A. 皮蛋2粒、高湯6杯

B. 嫩薑絲30公克、香菜末30公克、蔥花20公克

調味料 Seasoning

鹽少許、香油1茶匙

做法 Recipe

1. 將皮蛋入鍋蒸熟後去殼，每一粒切成6長塊備用。
2. 將虱目魚肉片斜刀切，每一片切成3小塊；再將筍片、紫山藥、紅蘿蔔，片成6小片（厚片），後將所有主材料川燙備用。
3. 將高湯加入嫩薑絲、（1）項的皮蛋、（2）項魚片、蔬菜及調味料，入鍋煮開，起鍋前，加入香菜末、蔥花即可。

翠玉鮮巧蝦 ②

材料 Ingredient

雞蛋豆腐2塊、草蝦6尾、虱目魚皮2塊、絞肉120公克、絲瓜350公克、

荸薺100公克、雞高湯半杯、牛蕃茄10公克

調味料 Seasoning

太白粉2茶匙、香油2茶匙、鹽少許

做法 Recipe

1. 將雞蛋豆腐2塊，分成三等分，切成六塊，中心挖空，備用。
2. 將草蝦剝殼對切，去頭前段1/4剝成蝦泥，留尾後段3/4蝦尾，備用。
3. 將絲瓜去外皮去籽，再取絲瓜皮川燙，過冰水定色、切成小丁，牛蕃茄去籽切小丁，荸薺切小丁。
4. 將絞肉、蝦泥、荸薺丁加鹽、香油調味拌勻，做成內餡，塞入豆腐中。
5. 再將虱目魚皮切成6小塊，蝦尾整型，平鋪於豆腐內餡上，入蒸籠大火蒸3分鐘，起鍋擺盤備用。
6. 將雞高湯燒開加入絲瓜丁、蕃茄丁並用鹽調味，加入太白粉水，芡芡後加入香油，淋在（4）項上，即可。

五行彩飯 ③

材料 Ingredient

白米150公克、五穀紫米50公克、胚芽米50公克、紅麴醬50公克、

南瓜100公克、菠菜100公克、蕃茄醬15公克、竹筒6個

調味料 Seasoning

鹽、糖少許

做法 Recipe

1. 將紅麴醬、菠菜用果汁機打成泥，南瓜蒸熟搗成泥，備用。
2. 將白米100公克分成二等分別拌入紅麴醬、菠菜汁，入鍋蒸煮後，並將菠菜飯調入少許的鹽，備用。
3. 將剩餘的50公克白米，入鍋蒸煮後，拌入南瓜泥及少許的糖，備用。
4. 五穀紫米蒸煮，備用。胚芽米蒸煮後，拌入蕃茄醬，備用。
5. 取竹筒，分別裝入紅麴飯、菠菜飯、南瓜飯、五穀紫米飯、糙米飯，做成5種顏色的飯，裝盤即可。





1 2 3 4

梅香碳烤肉捲 ⁴

材料 Ingredient

綠蘆筍600公克、紅蘿蔔300公克、五花肉片600公克、海苔皮6張、紫蘇梅100公克、紫蘇梅汁300公克、紅葡萄酒100公克、白芝麻5公克

調味料 Seasoning

醬油2湯匙、糖2茶匙、香油1茶匙、鹽少許、太白粉2茶匙、胡椒粉1茶匙

做法 Recipe

- 1.將五花肉切細長薄片，拌入醬油、紫蘇梅汁、紅葡萄酒、香油、糖、鹽、胡椒粉，醃漬30分鐘，備用。
- 2.將紅蘿蔔切細長條與綠蘆筍川燙待涼，包入海苔皮，備用。
- 3.將（1）項的肉片以螺旋的方式包入（2）項的蔬捲，碳烤3分鐘，並在肉捲灑上些許白芝麻，備用。
- 4.紫蘇梅去籽，將梅肉取出切碎，加入醬油、糖、紅葡萄酒、紫蘇梅汁調味，燒開醬汁並加入太白粉水勾芡，淋在（3）項上即可。

