

山藥文柚雞肉捲 ①

材料 Ingredient

紫山藥、文旦、菠菜葉、雞胸肉、雞腿肉、調味蔬菜

調味料 Seasoning

桔醬、醬油

做法 Recipe

雞腿肉去骨鋪底，雞胸肉及文旦切碎做慕斯，鋪菠菜葉和紫山藥用鋁箔包起來，蒸熟即可。



碧玉干貝蝦仁竹筍捲 ②

材料 Ingredient

竹筍、蝦仁、鮮干貝、魚漿、枸杞、翡翠

調味料 Seasoning

蠔油、糖、香油、米酒

做法 Recipe

- 1.竹筍去殼川燙、切片、鋪魚漿。
- 2.將鮮干貝、枸杞、蝦仁、翡翠放入魚漿上，捲起用鋁箔包好蒸熟。

苦瓜虱目魚卷湯 ③

材料 Ingredient

虱目魚漿、虱目魚肚、苦瓜、枸杞、菠菜、魚骨、蔥、薑

調味料 Seasoning

米酒、鹽、柴魚粉

做法 Recipe

- 1.用魚骨和蔥薑熬高湯。
- 2.虱目魚肚鋪魚漿和枸杞，蒸熟。菠菜苦瓜條用鋁箔包起來下去蒸，放入高湯即成。



五穀雜糧雞肉南瓜盅 ⁴

材料 Ingredient

五穀米、雞腿肉、洋蔥、蒜頭、菇類、南瓜、小黃瓜、玉米粒。

調味料 Seasoning

油、雞粉、白胡椒粉少許

做法 Recipe

1. 南瓜蒸熟去頭去籽，五穀米蒸熟備用。
2. 雞腿肉、洋蔥及菇類切碎炒熟，與五穀米拌一起塞入南瓜裡，用小黃瓜和玉米粒裝飾。

