

山海戀 ①

材料 Ingredient

十穀米1杯、國產優質米1杯、臘腸120公克、烏魚子200公克、杏仁蝦寶50公克

調味料 Seasoning

米酒2湯匙

做法 Recipe

- 1.將十穀米泡約半小時，與優質米一同放入電鍋煮熟。
- 2.臘腸先以熱水燙過，再放入烤箱烤熟備用。
- 3.將烏魚子以米酒煮熟，切成塊狀備用。
- 4.取臘腸切成小丁，與杏仁蝦寶一同拌入煮熟的十穀米飯中，再放入烤箱，烤5分鐘，呈現烤米飯的香味。
- 5.將【步驟4】完成的米飯盛裝入容器並輕撒上小蝦寶，再排上烏魚子即可完成。

共舞 ②

材料 Ingredient

芋頭300公克、南瓜300公克、蝦180公克、白木耳10公克、蝦米35公克、絞肉120公克、高湯1杯

調味料 Seasoning

澄粉20公克、蠔油1湯匙、冰糖1茶匙、油1茶匙

做法 Recipe

- 1.將芋頭先淨，削皮、刨成絲狀備用。
- 2.南瓜去皮切成片狀，蒸熟後搗成泥狀備用。
- 3.白木耳泡軟，以果汁機打碎。
- 4.蝦子洗淨、剝殼、去腸泥備用。
- 5.蝦米先泡水、切碎，再將絞肉及蝦米末同炒香，加入蠔油、冰糖調味後熄火。
- 6.把【步驟5】炒好的料拌入芋頭絲及澄粉搓成圓形，再稍壓扁整型成圓板形，上面擺上一隻蝦子，同方法做成8份，再放入蒸籠蒸10分鐘。
- 7.將南瓜泥加入高湯及打碎的白木耳一同加熱，取【步驟6】蒸熟的成品放於容器內即完成。

富貴之家 ③

材料 Ingredient

雞腿500公克、青江菜400公克、玉米筍150公克

調味料 Seasoning

紅麴4湯匙、麻油1湯匙、鹽2茶匙、胡椒粉酌量

做法 Recipe

- 1.將雞腿洗淨去骨，加入紅麴、鹽、胡椒粉均勻塗抹在肉片上醃20分鐘。
- 2.將雞腿肉片用鋁箔紙包好捏緊，外鍋加2杯水，放在電鍋內蒸煮，蒸熟後取出放涼，將鋁箔紙撕去切薄片備用。
- 3.將青江菜先洗淨、去除葉部份，入水川燙後撈起，排盤。
- 4.將玉米筍洗淨、燙熟、切片排盤。
- 5.將美味的雞腿肉片擺放於盤上即可。





豐收⁴

材料 Ingredient

青木瓜400公克、四角豆皮12個、韭菜花10公克、百香果1顆、檸檬1顆、玉米粒50公克

調味料 Seasoning

糖1茶匙、鹽1茶匙

做法 Recipe

- 1.將青木瓜洗淨去皮、刨絲加百香果、檸檬、鹽、糖涼拌入味備用。
- 2.將四角豆皮隔水加熱，擠乾水份。
- 3.將【步驟1】的青木瓜填裝入四角豆皮內，以燙熟的韭菜花將開口綁飾，再上置玉米粒。
- 4.將韭菜快速燙熟，排於盤上做盤飾，再擺上四角豆包即完成。

