

瓢瓜蒸排骨湯 ①

材料 Ingredient

瓢瓜1粒、瓢瓜乾5條、排骨500公克、草菇50公克、紅棗5粒

做法 Recipe

1. 瓢瓜中間挖空做容器。
2. 將排骨、草菇川燙，放入瓢瓜內，加入調味料蒸40分鐘即成。



金盅鳳梨飯 ②

材料 Ingredient

鳳梨1粒、米飯3碗、青豆仁20公克、火腿20公克、蛋2粒

調味料 Seasoning

油、鹽、味精少許

做法 Recipe

1. 鳳梨中間挖空取果肉做容器、果肉切丁瀝乾備用。
2. 蛋入鍋炒香、飯炒散加入青豆仁、火腿及調味料，熄火加鳳梨。

桑椹青木瓜 ③

材料 Ingredient

桑椹汁1湯匙、青木瓜1粒、果糖1湯匙

做法 Recipe

1. 青木瓜洗淨去皮刨絲冰鎮。
2. 桑椹汁加入果糖拌青木瓜。



翠玉涼光封 ④

材料 Ingredient

青苦瓜2條、鹹蛋黃5粒、絞肉500公克、薑末20公克

調味料 Seasoning

鹽、味精少許

做法 Recipe

1. 青苦瓜切2.5公分川燙做容器備用
2. 絞肉加入調味料塞入苦瓜盅，上置鹹蛋黃蒸30分鐘，勾芡。

