



虱目魚粥

材料 Ingredient

白米飯3碗、無刺虱目魚肚1大塊、虱目魚魚骨2支、高湯6杯、薑絲、芹菜粒及蔥油酥酌量

調味料 Seasoning

鹽、味精、胡椒粉

做法 Recipe

- 1.高湯加虱目魚魚骨熬煮，以小火熬煮半小時，將魚骨撈起，湯備用。
- 2.虱目魚肚切成小塊，放入高湯內煮熟，熄火後調味。
- 3.將白飯盛於湯碗內，加薑絲、芹菜粒及蔥油酥，將剛煮的虱目魚湯倒入湯碗內即可，趁熱吃。



海苔壽司

材料 Ingredient

白米300公克（電鍋量杯2杯）、小黃瓜及紅蘿蔔各1長條（約1公分平方×20公分長）、煎蛋條2條、滷瓢干20公分4條、肉鬆3湯匙、香鬆1湯匙、鮭魚沙拉60公克、去殼熟草蝦3隻、鹹蛋黃3粒、海苔3張

調味料 Seasoning

細砂糖40公克、白工研醋或檸檬汁40公克、鹽少許

做法 Recipe

- 1.白米洗淨泡20分鐘後加1.8杯水放入電鍋內煮熟（電鍋開關跳起後需燜約25分鐘）。
- 2.將糖、醋及鹽放於小碗內攪勻。
- 3.白米飯趁熱加糖醋汁快速翻拌，需一邊拌飯一邊吹電扇，至飯粒全冷即為壽司飯。
- 4.將壽司飯分為3份。
- 5.海苔平放於壽司捲簾上，均勻鋪上壽司飯，一端需留1公分空白。
- 6.3份壽司飯各包不同：
 - A、小黃瓜、紅蘿蔔、滷瓢干、肉鬆、煎蛋條、香鬆
 - B、鮭魚沙拉、煎蛋條
 - C、鹹蛋黃、草蝦
- 7.捲好的壽司切小塊，可配糖醋漬嫩薑及味噌湯。