

荷葉餘香

材 料：

五穀米500公克、
芋頭100公克、絞肉100公克
香菇5朵、鹹蛋3顆、
荷葉3大張、棉線6條

調味料：

鹽1茶匙、味精少許、
沙拉油1湯匙

做 法：

1. 五穀米浸泡2小時煮熟備用。
2. 香菇泡軟切丁，芋頭切丁與絞肉炒熟再拌入材料放涼。
3. 取荷葉洗淨剪成小塊加水煮軟瀝乾，取1張荷葉包1份五穀飯，用棉線捆緊入蒸籠蒸15分鐘即可。



瓜棚下的春天

材 料：

絲瓜1條、雞胸肉1塊、
蝦仁150公克、海苔(小)6張
蔥末、薑末、蒜末各少許

調味料：

鹽1/2茶匙、味精少許、
胡椒粉1/2茶匙、
太白粉1茶匙

做 法：

1. 絲瓜削皮洗淨切薄片備用
2. 雞胸肉、蝦仁洗淨滴乾刀剝細加入調味料拌勻。
3. 攤開海苔皮包入雞肉餡捲放入蒸籠蒸5分鐘後取出。
4. 攤開絲瓜片包3項肉捲再放入蒸籠蒸10分鐘，擺盤即可上桌。

