

洋洋得意一品湯

材 料：

海鱺200公克、芹菜3棵
羊肉200公克
薑絲100公克
芥菜300公克
金菇100公克、枸杞酌量

調味料：

鹽1小匙、米酒2小匙
味霖1小匙、太白粉少許

做 法：

1. 海鱺肉片薄，羊肉切絲，薑切絲備用。
2. 羊肉以酒、鹽、味霖、太白粉醃10分鐘。
3. 芹菜、芥菜切除尾部，川燙備用。
4. 將海鱺魚片包入羊肉、金菇、薑絲，再用芹菜打結。
5. 高湯煮開後，放入芥菜、魚捲，待滾後再加入枸杞、米酒、鹽、味霖調味即成。



戀戀野薑花

材 料：

里肌肉300公克、蘆筍2支
野薑花葉12片、野薑花20公克
紅蘿蔔50公克
蒜頭15公克、洋蔥半粒

調味料：

醬油2湯匙、酒2湯匙
太白粉1湯匙、味霖1湯匙
糖2湯匙、高湯100公克
鹽1茶匙、蜂蜜2湯匙
胡椒粉、蒜頭、油及芝麻各少許

做 法：

1. 肉先切片醃入洋蔥、醬油、酒、味霖及太白粉備用。
2. 蘆筍、洋蔥、紅蘿蔔切條，川燙備用。
3. 將肉片包入2.的材料加少許蒜頭、油與野薑花捲起，放入烤箱約15分鐘，取出與野薑花葉排盤即成。
4. 醬汁：煮高湯，滾後過濾，加少許醬汁勾芡後，備用。

