

蜜汁棒棒

材 料：

火腿醬300公克、竹筍150公克
香菇2朵、紅蘿蔔少許
甘蔗100公克（6長條）

調味料：

桂花醬2湯匙、冰糖少許
麥芽糖1湯匙、醬油2湯匙
太白粉150公克

做 法：

1. 把材料切丁拌勻，以甘蔗為中心作成腿狀。
2. 將做好的雞腿沾上太白粉入油鍋油炸（油溫70°C再慢慢加溫）。
3. 把調味料全部煮成湯汁，桂花醬最後才放入。
4. 把雞腿放入湯汁中拌勻取出，表面灑上白芝麻即可。



君子之交

材 料：

百香果3粒、綠竹筍600公克
杏鮑菇150公克
香菜葉6片、紅蘿蔔少許

調味料：

果糖1/2湯匙
沙拉醬適量
醬油少許

做 法：

1. 綠竹筍、紅蘿蔔燙熟冰鎮。
2. 杏鮑菇用醬油、水滷煮。
3. 綠竹筍去尾部，用刀切成長薄片。
4. 百香果取出果粒，汁加果糖調成醬汁。
5. 杏鮑菇用筍片捲成條狀擺盤，每條筍捲表面擠上沙拉醬，再灑上香菜葉、紅蘿蔔（切成細小丁）。

