

火焰沙拉棒

材 料：

山藥300公克、蘆筍尾6枝
紅蘿蔔300公克
芋頭300公克
紅火龍果半粒

調味料：

沙拉醬150公克

做 法：

1. 山藥、紅蘿蔔去皮切長條12公分長、蘆筍切12公分長、三種材料全部川燙、芋頭洗淨入蒸籠蒸15分鐘待冷切長條12公分長備用。
2. 火龍果去皮切細丁拌入沙拉醬成火焰沙拉。
3. 將高腳杯放入火焰沙拉，再將(1)料杯中擺飾即可。



黃泥玻璃蝦

材 料：

蝦子6尾、香菇2朵
火腿片2片
南瓜1塊300公克
綠花椰菜1朵
冬瓜600公克
竹籤6支

調味料：

雞粉10公克、胡椒粉3公克
太白粉2湯匙、鹽3公克、水2杯

做 法：

1. 將蝦子用竹籤從尾部插至頭部固定，鍋中放入水加熱燙熟，去中段的蝦殼備用。
2. 將冬瓜切5×20公分長塊，再切大薄片6片以鹽水泡軟備用。
3. 把香菇、火腿片切長條、蘆筍切5公分長段。
4. 綠花椰菜切小塊用熱水燙熟備用。
5. 南瓜去皮、去子入蒸籠蒸八分鐘取出，用果汁機加入2杯水打成泥。
6. 將冬瓜片放平放入蝦子、香菇、火腿捲起來放入蒸籠蒸五分鐘即可取出備用。
7. 綠花椰菜放入盤中，玻璃蝦擺盤備用。
8. 鍋中放入南瓜泥加熱，放入調味料，勾芡淋汁即可。

